

	Spalte 1 Dies trifft zu ...			Spalte 2 Dies ist für mich ...		
	– sehr	– teils-teils	– kaum	– sehr wichtig	– wichtig	– weniger wichtig
Wertschätzung und positive Emotionalität						
Es gibt Menschen, die mich so wertschätzen, wie ich bin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe Menschen, mit denen ich lachen und viel Spaß haben kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es gibt Menschen, die mir ihre Anerkennung zeigen für das, was ich alltäglich leiste.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe Menschen, die mich einfach mal umarmen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es gibt Menschen, mit denen zusammen ich mich richtig wohlfühle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Emotionale Unterstützung						
Ich habe Menschen, die gut zuhören können, wenn ich mich aussprechen möchte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich mal bedrückt bin, weiß ich, zu wem ich gehen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es gibt Menschen, die mich aufheitern und meine Laune verbessern, wenn ich niedergeschlagen bin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe Menschen, die sich von sich aus regelmäßig danach erkundigen, wie es mir geht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es gibt Menschen, denen ich alle meine Gefühle zeigen kann, ohne dass es peinlich wird.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Spalte 1 Dies trifft zu ...			Spalte 2 Dies ist für mich ...		
	– sehr	– teils-teils	– kaum	– sehr wichtig	– wichtig	– weniger wichtig
Rat und Tat						
Ich habe Menschen, die sich um meine Wohnung (Blumen, Haustiere etc.) kümmern, wenn ich mal nicht da bin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bei Bedarf kann ich mir Werkzeug oder Lebensmittel ausleihen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich mal wirklich unter Stress stehe, gibt es Menschen, die mir anbieten, Aufgaben zu übernehmen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich krank bin, gibt es Menschen, die ich ohne Zögern bitten kann, wichtige Dinge (z. B. Einkaufen) für mich zu erledigen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Von meinen Freunden und Bekannten erhalte ich wertvolle Informationen oder Tipps (z. B. guter Arzt, Veranstaltungen, Einkaufsmöglichkeiten).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Geistige Verbundenheit						
Ich habe Menschen, mit denen ich wichtige Entscheidungen besprechen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe Menschen, die eine ähnliche Einstellung zum Leben haben wie ich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe Menschen, mit denen ich meine geistigen Interessen teilen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe Menschen, mit denen ich mich über politische, weltanschauliche oder religiöse Fragen austauschen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Spalte 1 Dies trifft zu ...			Spalte 2 Dies ist für mich ...		
	– sehr	– teils-teils	– kaum	– sehr wichtig	– wichtig	– weniger wichtig
Geistige Verbundenheit						
Ich habe Menschen, mit denen ich befriedigende Gespräche führen kann, in denen ich neue Einsichten und Ideen gewinne.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alltägliche Kontakte						
Ich habe Menschen, mit denen ich etwas gemeinsam unternehmen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe Menschen, die meine Hobbys teilen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kenne Menschen, mit denen ich einfach mal ein Schwätzchen halten kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es gibt Menschen, mit denen ich die kleinen Freuden und Sorgen des Alltags teilen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe Menschen, die einfach mal anrufen oder vorbeikommen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wechselseitigkeit						
Es gibt Menschen, die sich mit mir zusammen richtig wohlfühlen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es gibt Menschen, die sich mit wichtigen persönlichen Problemen an mich wenden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es gibt Menschen, die mich um praktische Hilfe bitten (z. B. etwas erledigen, mit etwas aushelfen).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich werde von anderen um Rat gefragt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe Menschen, bei denen ich einfach mal anrufe oder vorbeikomme.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Fragen zur Auswertung:

Schauen Sie sich die ausgefüllte Liste nun noch einmal an und beantworten Sie die folgenden Fragen:

Worin bestehen die Stärken meines sozialen Netzes?

.....

.....

.....

Wo sehe ich »Baustellen« in meinem sozialen Netz?

.....

.....

.....

Welche Ideen habe ich, um mein soziales Netz zu pflegen?

.....

.....

.....