

## Die Netzwerkkarte

Machen Sie Ihr vorhandenes Netzwerk sichtbar  
Erkennen Sie, wer Ihnen gut tut und wer nicht  
Überlegen Sie, ob und wie Sie Ihr Netzwerk ausbauen sollten

### Warum Netzwerkkarte

Einerseits:

Sie leben und arbeiten in verschiedenen Gruppen, haben unterschiedlich intensive Kontakte zu Personen aus unterschiedlichen Bereichen. Mit einigen Personen gehen Sie gern um, mit anderen weniger, müssen es aber. Zu bestimmten weiteren Personen würden Sie gern einen intensiveren Kontakt pflegen. Und bei wieder anderen Menschen sind Sie gar nicht sicher, wie sie zu ihnen stehen.

Andererseits:

Ab und an suchen Sie Unterstützung, Ansprache, Rat, konkrete Hilfe oder würden sich gern austauschen. Aber mit wem – außer dem ganz engen Kreis – würde das überhaupt funktionieren?

Mit der Netzwerkkarte gewinnen Sie einerseits einen Überblick über Ihr bestehendes Netzwerk und erkennen, wer Ihnen gut tut und wer eher nicht. Zudem können Sie sich gezielt damit beschäftigen, ob und wie Sie Ihr Netzwerk vor welchem Hintergrund ausbauen sollten.

*Bevor Sie mit dem Aufbau Ihrer persönlichen Netzwerkkarte beginnen, lesen Sie die Anweisung bitte zunächst vollständig durch.*

### Schritte zur Erarbeitung Ihrer persönlichen Netzwerkkarte

1. Auflistung von Bereichen und Sektoren/Personen: Überlegen Sie, zu welchen Bereichen, Sektoren sich die Personen zusammenfassen lassen, mit denen Sie aktuell verbunden sind; z.B. Familie, Verwandte, Freunde, Bekannte, Kollegen/innen, Vorgesetzte, institutionelle Partner/innen, Nachbarn/innen, Vereine, professionelle Helfer/innen....und listen Sie diese nebeneinander auf (nutzen Sie ggf. die unten beigefügte Tabelle).
2. Zu jedem Sektor schreiben Sie die Namen der dazugehörigen Personen auf und nummerieren Sie fortlaufend.
3. Nehmen Sie bitte das beigefügte Blatt Papier mit dem Netzwerk und tragen Sie Ihren Namen in die Mitte ein.
4. Teilen Sie nun die Kreise in einzelne Segmente (Tortenstücke), je nach Anzahl der von Ihnen herausgearbeiteten, für Sie wichtigen Segmente. Die Größe der Segmente ist abhängig von der Wichtigkeit und der Anzahl der Personen.
5. Schreiben Sie an die Außenkante des Sektors den jeweiligen Namen.
6. Nun fügen Sie in die einzelnen Sektoren die Nummer der Personen so ein, dass die Personen, zu denen Sie einen engen Kontakt haben, innen, d.h. um Sie herum, eingetragen werden. Je loser und distanzierter die Beziehung ist, desto weiter außen wird die Zahl der entsprechenden Person eingetragen.

## Fragen zur Analyse Ihrer Netzwerkkarte

*Beantworten Sie bitte die folgenden Fragen:*

1. Wie stark ist das Netzwerk segmentiert?
2. Gibt es Verbindungen unter den Netzwerkpunkten oder sind die einzelnen Segmente voneinander abgeschnitten?
3. Wo sind im Netzwerk eventuelle Abhängigkeiten (materiell, sozial, emotional...)?
4. Wen unterstützen Sie aktuell?
5. Von wem bekommen Sie aktuell Unterstützung und welcher Art ist diese?
6. Von wem wünschen Sie wofür mehr Unterstützung und wie könnten Sie diese Unterstützung erhalten?
7. In welche der Beziehungen wollen/müssten Sie investieren? Was wollen Sie dazu unternehmen?
8. Welche Beziehungen sollten reduziert werden? Wie wollen Sie das tun?
9. Welche neuen Beziehungen möchten Sie aufnehmen – zu wem und wie ist diese Person im Netzwerk zu verankern?



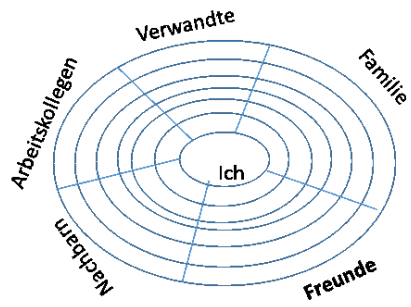
### Beispiel für die Auswahl von Sektoren und Personen

<i>Familie</i>	<i>Verwandte</i>	<i>Freund/in</i>	<i>Schulfreund/in</i>	<i>Arbeitskollege/in</i>	<i>Vorgesetzte...</i>
Mutter	Nichte Tine	Willi	Elke	Herr Meyer	Herr Schulze
Vater	Großonkel Karl	Fred	Thomas	Herr Müller	
Opa			Ilka		
Tochter					

### Ihre Arbeitsunterlage - Tabelle zu Sektoren und Personen

Sektoren							
<b>P e r s o n e n</b>							

## Beispiel eines Netzwerkes



## Netzwerkkarte zur eigenen Ausarbeitung

