



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

RESILIENZSÄULE

SOZIALES NETZWERK

„ES IST VON VORTEIL, SEIN NETZ BEREITS GESpanNT ZU HABEN, BEVOR MAN SICH REINFALLEN LÄSST.“

Zahlreiche Studien zeigen, dass Menschen, die ein gutes soziales Netzwerk haben, ein deutlich geringeres Stresserleben und eine bessere mentale Gesundheit aufweisen. Dies lässt sich bis ins Hormonsystem verfolgen: Soziale Interaktion vermindert die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol. Darüber hinaus bewirken enge Verbindungen zu anderen Menschen mehr Sicherheit und Kraft in unsicheren Zeiten, motivieren uns Herausforderungen anzunehmen, unterstützen und entlasten uns. Ein gutes Netzwerk bedeutet hierbei nicht nur viele Kontakte zu haben, sondern v.a. wertvolle Beziehungen zu pflegen.

Dein soziales Netzwerk kann seine Wirkung besonders dann entfalten, wenn du die Bereitschaft mitbringst Unterstützung anzunehmen und auch einzufordern.

CHECK

WIE GUT IST DIESER RESILLENZFAKTOR BEI DIR AUSGEPRÄGT?

Notiere 7 Menschen, die für dich da sind und von denen du dich unterstützen lässt. Wenn es dir schwer fällt und dir keine 7 Dinge einfallen, kannst du dies als Hinweis sehen, dass du bei dieser Säule noch Potential hast.

NETZWERKPFLEGE

Ein Netzwerk ist nur dann gut gespannt, wenn es regelmäßig gepflegt wird. Du kannst gedanklich deine verschiedenen Anknüpfungspunkte in deinem Netzwerk absキャンen. Gibt es Menschen, die du in letzter Zeit vernachlässigt hast?

Gibt es Menschen zu denen du die Verbindung festigen oder intensivieren möchtest? Es gibt nur eine Strategie, die dafür wirklich funktioniert: Selbstoffenbarung! Wenn du dich authentisch und nahbar zeigst und deinem Gegenüber ehrliches Interesse entgegenbringst, wird sich der Wert dieser Verbindung offenbaren.

Zeit schenken: Ohne diese Investition kannst du dein Netz nicht spannen

- Anstatt heute Abend den Fernseher oder andere Zerstreuungsmedien anzuschalten, kannst du zum Telefon greifen. Wen wirst du anrufen? Was wirst du erzählen?
- Oder ist es vielleicht an der Zeit jemandem einen Brief oder eine Postkarte zu schreiben?