

Wieviel Rückhalt hast du?

Schau dir hier dein Ergebnis an.

0 - 5 Punkte

Es wirkt so, als ob du wenig soziale Kontakte hast. Wenn du dich damit wohlfühlst, ist das in Ordnung. Manche Menschen sind sich selbst genug, d.h. sie brauchen keine anderen. Lass dir nicht einreden, dass etwas mit dir falsch ist.

Du fühlst dich manchmal einsam? Dann hilft dir vielleicht folgendes Experiment: Nimm dir einen Zettel und schreibe deinen Namen in die Mitte. Trage dann alle Menschen, mit denen du Kontakt hast, um dich herum ein (Eltern, andere Familienmitglieder, Freunde, Mitschüler/ Kommilitonen, Bekannte vom Sport oder vom Zocken usw.). Je nachdem wie eng der Kontakt ist, kannst du sie näher oder weiter von dir entfernt einzeichnen. Betrachte nun dieses soziale Netzwerk. Vielleicht fühlst du dich jetzt nicht mehr so alleine. Vielleicht hast du auch einen Namen entdeckt, zu dem du (wieder) mehr Kontakt haben möchtest.

Auch Sport, Hobbys, Arbeitsgemeinschaften oder Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit, neue Leute kennenzulernen. Mach den ersten Schritt!

6 - 10 Punkte

Schön, dass du Menschen um dich herum hast, die dir nahe stehen. Es kommt übrigens nicht auf die Anzahl der Kontakte an, sondern auf die Qualität.

Hoffentlich kannst du die Verbundenheit zu diesen Menschen spüren. Kennst du den Spruch: "Gute Freunde sind wie Sterne am Himmel. Sie sind immer da, auch wenn man sie nicht sieht?" In schwierigen Situationen reicht es manchmal, wenn man sich nicht alleine fühlt.

Wenn du gerne mehr Kontakte hättest: Überlege doch einmal, wen du gerne näher kennenlernen würdest. Oder welche neue Freizeitbeschäftigung dir Spaß machen könnte. Auf geht's!

11 - 15 Punkte

Toll, du hast wirklich ein gutes soziales Netz. Darüber kannst du sehr froh sein, denn es gibt dir Halt!