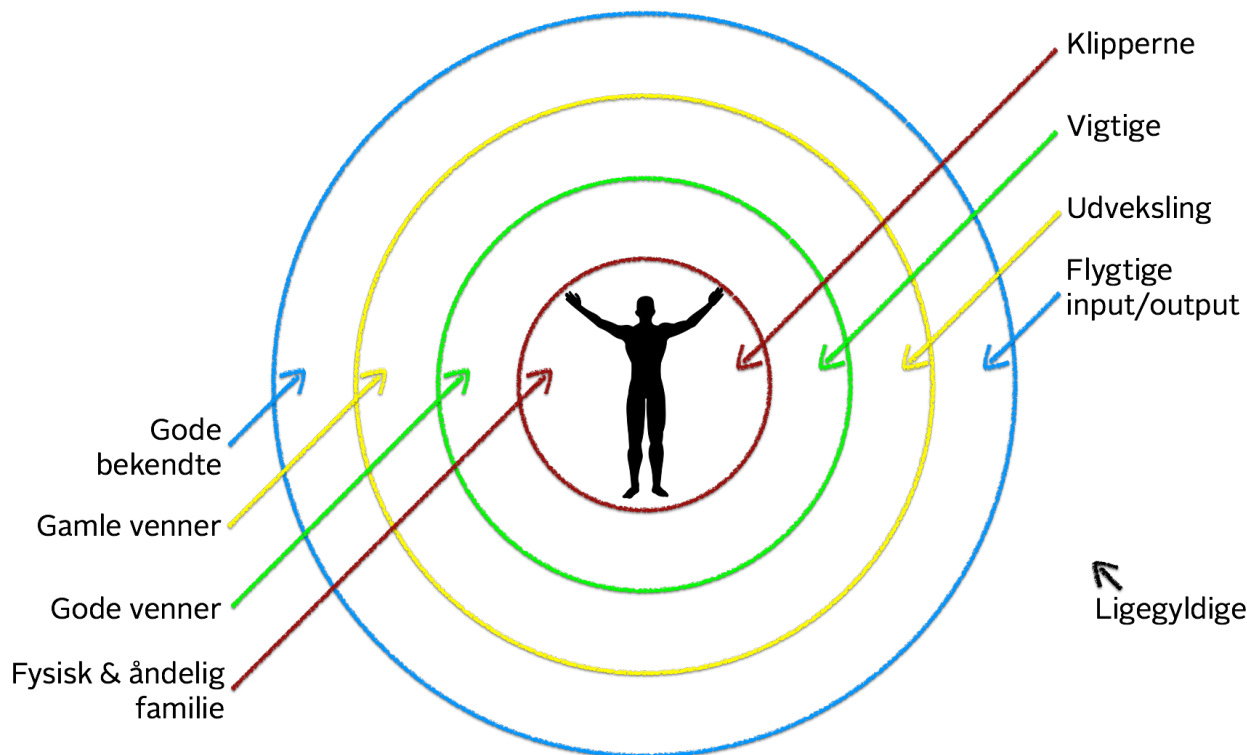




Dit socialnetværk

Intet menneske kan fungere optimalt uden en følelse af samvær og fællesskab med andre. Dit velbefindende, selvbillede og selvforståelse er afhængig af, hvem du deler tanker og følelser med samt føler forståelse fra.

At du føler dig hørt, forstået og værdsat er vejen mod større velvære og selvindsigt. Ved at kortlægge dit socialnetværk, og hvem du vil spejle dig i, bliver du bevidst om, hvem der har største indflydelse på dig, og om disse også er værdige til at have den indflydelse.



Klipperne: De mennesker, der er tættest på dig. Dem, du ringer til kl. 04.00 en onsdag nat og beder om hjælp. Se dem som klipperne, du søger til, når dit liv er et oprørt hav. Du oplever, at disse mennesker giver dig langt mere, end du kan give tilbage. Klipperne er dem, du oplever som værende fysisk eller åndeligt i familie med. De fleste mennesker har 1 til 2 personer i indercirklen. Skriv navnene i den indereste, røde cirkel.

Vigtige: Mennesker, du oplever som vigtige for dig. Dem, du deler dine tanker, følelser, problemer og spekulationer med. I skiftes til at være vigtig for hinanden. Du kan betro dig og stole på dem og omvendt. Hvis de forsvandt fra dit liv, du vil opleve det som et stort tab følelsesmæssigt tab. De vigtige er dem, du oplever som rigtig gode venner. De fleste har 1 til 4 personer i indercirklen. Skriv navnene i den næstindereste, grønne cirkel.

Udveksling: Mennesker, du deler fortid, fremtid, interesse eller synspunkter med. Du kan lide dem, og de kan lide dig. Du oplever, at I udveksler meninger, men modsat de *vigtige*, er det ofte på afgrænsede områder, og du deler sjældent dybt følelsesmæssige ting med dem. Du oplever, at I enten udveksler energi og opmærksomhed ligeværdigt eller med en lille overvægt, hvor du giver mere, end du modtager.



Bemærk, at du i nogle forhold kan opleve det som positivt at være den, der giver mere, end du modtager. I denne sammenhæng skal du iagttage forholdet igennem hvem, der faktisk giver mere end den anden, eller om det går lige op. *Udveksling* er dem, du oplever som “gamle” venner. De fleste mennesker har 4 til 8 personer i udvekslingscirklen. Skriv navnene i den tredje, gule cirkel.

Flygtig, input/output: Mennesker, du deler overfladisk og flygtigt fælleskab med. I har sympati for hinanden. I udveksler meninger, men modsat de *vigtige*, er det ofte på afgrænsede områder, og du deler sjældent dybt følelsesmæssige ting med dem. Du oplever, at I enten udveksler energi og opmærksomhed ligeværdigt eller med en lille overvægt, hvor du giver mere, end du modtager. Bemærk, at du i nogle forhold kan opleve det som positivt at være den, der giver mere, end du modtager. I denne sammenhæng, skal du iagttage forholdet igennem hvem, der faktisk giver mere end den anden, eller om det går lige op. *Flygtig* er dem, du oplever som “gamle” venner, uafhængig af tid. De fleste mennesker har 8 til 20 personer i flygtigcirklen. Skriv navnene i den fjerde, blå cirkel.

Ligegyldige: Alle andre udenfor de fire cirkler er reelt ligegyldige for dig. Du bør undlade at skrive navne udenfor cirklerne, med mindre du kommer i tanke om personer, hvis mening eller holdning på tidspunkter har været vigtige for dig. Her er din gave, at du enten skal se bort fra dem og deres meninger eller flytte dem ind i en af de fire cirkler.

Vigtigt!

Når du har udfyldt cirklerne, så vurder om hver enkelt hovedsageligt tager eller giver energi at være sammen med? Bør du flytte nogle tættere på dig og andre længere væk? Angiv med pile – fra eller til – om det er en person, du gerne vil have tættere på eller mere afstand til.

Ordsproget “Vis mig dine venner, og jeg skal fortælle dig hvem du er” indeholder en stor sandhed. Dit liv og dine tanker bliver i høj grad påvirket af, hvem du er sammen med, lytter til og giver dig accept.

Du har magten til at vælge, hvem du definerer dig selv igennem. Menneskerne i cirklerne har større og større indflydelse på dig, jo tættere på midten de kommer. Du alene har valget - nu skal du vælge, om du vil gøre noget eller tage det letteste valg, nemlig at undlade at gøre noget. Vælger du at gøre noget bevidst, giver du dig selv magt over dit liv. Vælger du intet at gøre, afgiver du magt over dit liv.

Lykke og velvære er betinget af oplevelsen af, at du har magt over dit liv.

Kilde: Udviklet med udgangspunkt i Jacob L. Morenos Sociogram.

