

## Bestandsaufnahme des eigenen Netzwerks

Eine systematische Bestandsaufnahme des eigenen Netzwerks ist aus vielen Gründen sinnvoll: es vergegenwärtigt die eigenen Ressourcen und die eigene Reichweite, Kontakte können aufgefrischt oder bewusst initiiert werden, es sammeln sich oft viel mehr Kontakte an als einem ursprünglich bewusst war.

Normalerweise stellt man sich einfach die Frage „Wen kenne ich?“ bzw. „Wer ist in meinem Netzwerk?“. In diesem Fall wollen wir im Rahmen der beruflichen (Neu)Orientierung gezielter hinschauen mit den folgenden zwei Aufgaben.

1. Beantworten Sie folgende Fragen, indem Sie Ihre Antworten unten in der Grafik ergänzen (es kann Sinn machen, die Grafik auf einem größeren Blatt abzubilden):
  - Welche Menschen schätze ich besonders?
  - Welche Menschen haben in meiner aktuellen Situation nützliche Kompetenzen?
  - Welche Menschen haben Einfluss?



2. Wer von diesen aufgeschriebenen Menschen sind „Schlüsselmenschen“, haben also besondere Qualitäten in ihrem Bereich oder eine besonders große Reichweite bzw. sind ihrerseits gut vernetzt? Unterstreichen Sie diese Namen.