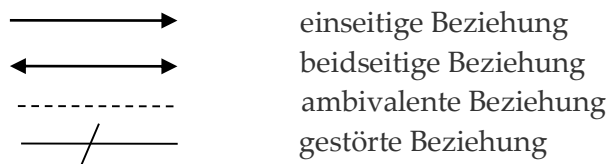


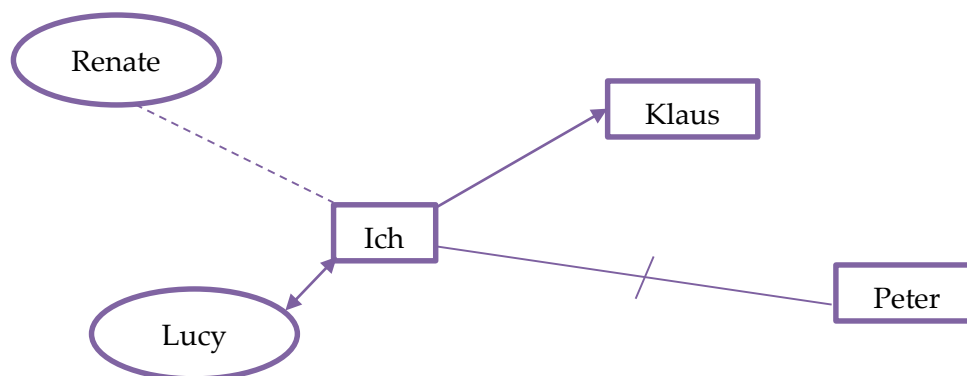
Ziel: Hier geht es um das Bewusstmachen von Beziehungsqualitäten in der Familie, im Freundeskreis, in der Firma, in der Schule, an der Universität, überall, wo Sie in einer Gruppe von Menschen tätig sind oder leben.

Arbeitsanweisung: Es geht nur um Sie und Ihre Beziehungen zu anderen Personen der jeweils zu untersuchenden Gruppe. Sie brauchen sich keine Gedanken darüber machen, wie die Beziehungen der Personen untereinander aussehen. Es handelt sich hier selbstverständlich nur um eine Momentaufnahme.

Skizzieren Sie Ihre Eindrücke am besten auf einem DIN A4-Blatt. Tragen Sie sich selbst in die Mitte des Blattes, innerhalb einer Ellipse für weibliche Personen oder eines Rechtecks für männliche Personen, ein. Ordnen Sie um sich herum die Menschen mit Namen oder Pseudonymen an und geben Sie jedem den passenden geometrischen Rahmen. Charakterisieren Sie Nähe und Distanz durch die Entfernung zu Ihnen und wählen Sie die Verbindungslinien entsprechend der folgenden Legende:



Zur Illustration ein Beispiel:



Wenn Sie Ihre Skizze fertig haben, reflektieren Sie bitte für sich in Ruhe die folgenden Auswertungsfragen:

1. Wie würde ich die Atmosphäre(n) beschreiben? Welche Bilder fallen mir dazu ein?
2. Welches Gefühl stellt sich ein, wenn ich auf die Qualität meiner Beziehungen zu den einzelnen Personen schaue?
3. Mit welchen Personen müsste ich mal ein klärendes Wort sprechen, um entspannter leben, arbeiten oder tätig sein zu können?