

## Meine Disbalance-Analyse: Haben Sie noch ausreichend sozialen Kontakt?

Sie arbeiten viel, haben kaum Zeit für etwas anderes – gibt es dieses Andere überhaupt noch? Sind die alten Freunde noch da oder wenigstens neue Freunde? Kreuzen Sie an:

Wenn ich morgen ganz überraschend eine phantastische Beförderung oder einen tollen neuen Job bekomme, weiß ich ganz genau, wen ich anrufen oder mit wem ich sprechen kann, der oder die sich dabei ehrlich mit mir freut.

Wenn ich morgen meinen Job verliere, gibt es einen guten Freund/eine gute Freundin, die mich auffängt; ohne Vorwürfe, ohne mir Sorgen einzureden, ohne Vorbehalte oder Panikmache.

In den letzten vier Wochen hatte ich regelmäßigen Kontakt mit einem festen Freundeskreis (persönlich, telefonisch, E-Mail, brieflich).

In den letzten vier Wochen hatte ich mindestens eine gemeinsame Aktivität mit Freunden.

Im den letzten beiden Wochen hatte ich mindestens ein intensives persönliches Gespräch.

Meine Freunde rufen mich an, wenn sie mich brauchen.

Ich kenne die momentanen Freuden und Sorgen meiner Freunde.

Ich habe einen Freundeskreis, in dem ich mich so geben kann, wie ich wirklich bin; unverkrampft, unverstellt, offen.

Ich habe einen Freundeskreis, in dem ich auftanken kann.

In diesem Kreis kann ich auch unbeschwert lachen, albern sein, dummes Zeug daherreden.

### *8 – 10 Kreuze*

Herzlichen Glückwunsch. Im Bereich Sozialkontakte sind Sie bestens versorgt. Sie sind in diesem Bereich im Gleichgewicht.

### *5 – 7 Kreuze*

Es besteht ein begründeter Verdacht auf eine Disbalance im Bereich der sozialen Kontakte.

Denken Sie nach: Haben Sie wirklich genügend soziale Kontakte? Sind es die richtigen, um das zu bekommen, was Sie sich aus sozialen Kontakten erwarten? Ist auch in Zukunft jemand für Sie da, wenn Sie mal jemanden brauchen? Welches Gefühl haben Sie, wenn Sie mit den bestehenden sozialen Kontakten an die Zukunft denken?

### *3-4 Kreuze und weniger*

Hier besteht ein dringender Verdacht auf Disbalance. In der Regel funktioniert ein so geringes Niveau an sozialen Kontakten nicht. Denn niemand kann mit so wenigen privaten Kontakten auskommen. Für kurze Phasen mag das bei manchen funktionieren, doch langfristig endet eine jahrelange Disbalance in Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben.