



# KOMPAKT A – Kompetenzagentur Auerbach

Beziehungen gestalten

Von Marcus und Maxi

[www.diakonieberatung-vogtland.de](http://www.diakonieberatung-vogtland.de)

Diakonisches  
Beratungszentrum  
Vogtland gGmbH

Im Verbund der  
**Diakonie** 

Wenn wir enge Beziehungen zu anderen Menschen haben, dann fühlen wir uns

- ❖ Weniger gestresst
- ❖ Motiviert für die Zukunft
- ❖ Sicher

**Besonders stärkend sind die Beziehungen zur Familie oder zu Freunden, aber auch andere Menschen können uns Kraft geben.**

Diakonisches  
Beratungszentrum  
Vogtland gGmbH

Im Verbund der  
**Diakonie** 

Welche Menschen **geben** dir Kraft?

Welche Menschen **nehmen** dir Kraft?

## **Denk an eine wichtige oder schwierige Aufgabe, die du bewältigen musstest.**

Welche Menschen haben mich dabei ermutigt oder unterstützt? Wie haben sie das getan?

Was hättest du zur Bewältigung dieser Aufgabe noch gebrauchen können?  
Wer hätte dir das geben können? Was hättest du selber dafür tun können?

Wer hat dich dabei entmutigt/ gebremst? Wie hat diese Person das getan?

## **Gute Beziehungen sind wichtig für alle Menschen.**

Zu wem hast du aktuell die beste Beziehung bzw. den besten Draht? Mit wem kannst du über alles reden?



Das nächste Thema:

Die Zukunft gestalten

Diakonisches  
Beratungszentrum  
Vogtland gGmbH