Arbeitsblatt

Reflexion des eigenen Umfelds nach dem Modell von Bronfenbrenner

Anleitung: Tragen Sie in die Tabelle die wichtigsten Personen, Gruppen oder Systeme ein, mit denen Sie in Ihrem Leben interagieren. Bewerten Sie deren Einfluss als kraftschöpfend (+) oder energiezehrend (–). Nutzen Sie die Notizen-Spalte für Erläuterungen oder Verbesserungsideen.

Mikrosystem (direktes Umfeld)

Beispiele: Familie, Freunde, Kollegen, Nachbarn

Bereich/Person/Gruppe	Einfluss (+/–)	Notizen (z. B. warum kraftschöpfend oder energiezehrend?)

Mesosystem (Verknüpfungen zwischen Mikrosystemen)

Beispiele: Zusammenarbeit zwischen Familie und Schule, Beziehung zwischen Kollegen und Vorgesetzten

Bereich/Person/Gruppe	Einfluss (+/–)	Notizen (z. B. warum kraftschöpfend oder energiezehrend?)

Exosystem (indirekte Umwelten)

Beispiele: Arbeitsplatz des Partners, Medien, soziale Netzwerke, politische Entscheidungen

Bereich/Person/Gruppe	Einfluss (+/–)	Notizen (z. B. warum kraftschöpfend oder energiezehrend?)

Makrosystem (kulturelle und gesellschaftliche Einflüsse)

Beispiele: Gesellschaftliche Normen, Religion, wirtschaftliche Lage, Bildungssystem

Bereich/Person/Gruppe	Einfluss (+/–)	Notizen (z. B. warum kraftschöpfend oder energiezehrend?)

Arbeitsblatt

Chronosystem (zeitliche Veränderungen)

Beispiele: Lebensübergänge (Ruhestand, Heirat, Umzug), gesellschaftliche Entwicklungen

Bereich/Person/Gruppe	Einfluss (+/−)	Notizen (z. B. warum kraftschöpfend oder energiezehrend?)

Reflexion

- **Welche Systeme oder Beziehungen geben Ihnen die meiste Kraft?**
- **Wo sind Veränderungen notwendig, um mehr Energie zu gewinnen?**
- **Welche Strategien können helfen, negative Einflüsse zu minimieren oder zu verbessern?**

Nächste Schritte

- **Notieren Sie konkrete Maßnahmen, um kraftspendende Beziehungen zu stärken.**
- **Überlegen Sie, wie Sie den Umgang mit energiezehrenden Einflüssen verbessern können.**
- **Nutzen Sie diese Reflexion, um bewusste Entscheidungen für Ihr persönliches Wohlbefinden zu treffen.**

Dieses Arbeitsblatt soll Ihnen helfen, Ihre Umwelt bewusster wahrzunehmen und gezielt positive Veränderungen anzustoßen. Viel Erfolg!