Checkliste für gute Sozialkontakte

Mit wem kannst du regelmäßig in den Austausch gehen?

Wie gut ist dein Draht zu ...	gut	geht so	schlecht	Möchtest du etwas ändern?
... deinen Eltern?				
... deinen Schwiegereltern?				
... deinen Geschwistern?				
... den Geschwistern deines Partners?				
... deinen Großeltern?				
... Freunden?				
... anderen Familien?				
... Familien mit autistischen Kindern?				

Möglicherweise hast du nicht bei allen „gut“ angekreuzt, richtig? Wenn ja, bei wem möchtest du an dem Verhältnis etwas ändern?

Was könnte der nächste wichtige Schritt sein?

Welche Kontakte möchtest du intensivieren?

Welche Kontakte möchtest du neu knüpfen?

Und gibt es Kontakte, die dir mehr Energie rauben, als sie dir guttun? Vielleicht ist es an der Zeit, sich von diesen Kontakten zu lösen?