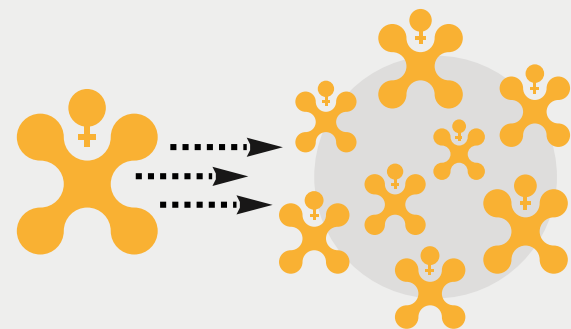


VOM GEBEN, NEHMEN UND TAUSCHEN

Der Netquest®-Übungsbogen zur Analyse und Stärkung Deiner Netzwerkkompetenzen. Hinter den folgenden 21 Anregungen stehen Mikrointeraktionen der drei Grundhandlungen des ausgewogenen Netzwerkens - Geben, Nehmen und Tauschen.

1. Gib jemandem einen Tipp.
2. Nimm Dir heute Zeit für Dich und Deine Lieblingsaufgaben.
3. Tausche heute Deine Perspektiven mit jemandem aus, der/die sich nach Möglichkeit sehr stark von Dir unterscheidet.
4. Frage jemanden, was er/sie sich wünscht, das Du für ihn/sie tun könntest, und tue es dann.
5. Nimm Dir heute Dein Recht auf Deine Meinung besonders in kontroversen Diskussionen.
6. Tausche heute eine Aufgabe mit jemandem.
7. Schenke heute persönliche Aufmerksamkeit im Gespräch.
8. Nimm Dir heute mehr Aktionsraum, z. B. durch Körperhaltung, Gestik, Lautstärke.
9. Tausche heute eine gleichwertige Information.
10. Biete jemandem an, eine Aufgabe für ihn/sie zu erledigen, ohne eine Gegenleistung anzunehmen.
11. Nimm Dir heute Nachschlag auch im übertragenen Sinne.
12. Wechsle heute in die Perspektive einer anderen Person.
13. Lade jemanden zum Essen, Kaffee etc. ein.
14. Nimm Dir heute Aufmerksamkeit.
15. Tausche heute ein Buch oder ähnliches in einen vergleichbaren Wert.
16. Erhöhe heute Dein übliches Trinkgeld um mindestens 5%.
17. Bitte jemanden um Rat.
18. Tausche Empfehlungen über Dienstleistungen bzw. Produkte.
19. Empfehle jemanden.
20. Bitte jemanden darum, dass Du empfohlen wirst.
21. Tausche etwas Deiner Wahl in eine gleichwertige „Währung“.



Du möchtest Deine Erfahrungen in einer persönlichen Beratung vertiefen? Dann vereinbare einen Termin mit uns unter zibnet@afznet.de

Dieses Projekt wird durch die Senatorin für Wirtschaft, Arbeit und Europa aus Mitteln des Landes und des Europäischen Sozialfonds Plus gefördert.



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Die Senatorin für Wirtschaft,
Arbeit und Europa

