Freunde finden als Erwachsener

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 18

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Freunde finden: Sozialpsychologie: Nachfragen und Selbstöffnung

Episode 2: Freunde finden: ACT: Werteorientiertes Handeln

Episode 3: Freunde finden: Verhaltenstherapie: Verhaltensaktivierung

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

In der Mittagspause redet ihr zum fünften Mal übers Wetter und übers Wochenende. Die Kollegin erzählt, dass sie am Samstag beim Umzug ihrer Schwester geholfen hat – du sagst „Ah, cool“ und isst weiter. Beim Nachfragen und der Selbstöffnung aus der Sozialpsychologie gehst du auf das ein, was der andere gerade erzählt hat – und erzählst selbst Stück für Stück etwas Persönliches. Es geht nicht darum, interessanter zu wirken, sondern interessiert zu sein.

Warum es sich hält

Viele glauben, sie müssten interessant sein, und erzählen Fakten oder halten einen kleinen Vortrag. Viele erwarten, dass Persönliches peinlich wird – in Experimenten haben Menschen das stark überschätzt. Und die meisten unterschätzen, wie gut sie ankommen: Andere mögen dich nach einem Gespräch im Schnitt mehr, als du denkst. Das Ergebnis: Ihr seid höflich zueinander, aber ihr kommt euch nicht näher.

Höflich bleiben und Fakten erzählen
„Ah, cool.“ · Wetter, Wochenende, Job

→

Nachfragen und Stück für Stück erzählen
„Umzug? Wie war das?“ · „Ich bin ja auch erst hergezogen.“

Ein Bild dafür: Pingpong. Du spielst den Ball zurück, statt ihn liegen zu lassen – mal schlägt der andere, mal du.

So geht es

1. **Nachfragen** – zu dem, was gerade gesagt wurde: „Wie war das, beim Umzug zu helfen?“ „Und dann?“ Zwei bis drei Nachfragen pro Gespräch reichen.
2. **Selbst eine Sache erzählen, Stufe für Stufe** – eine Stufe nach der anderen, über mehrere Gespräche:

1 Fakten	2 Vorlieben	3 Meinungen, Pläne	4 kleine Sorgen
„Ich bin vor einem halben Jahr hergezogen.“	„Ich laufe gern.“	„Ich will hier öfter in die Berge.“	„Ich kenne hier noch fast niemanden.“

3. **Im Wechsel:** Der andere erzählt, du fragst nach, dann erzählst du etwas.
4. **Gute Nachrichten:** begeistert und interessiert reagieren – nicht nur „schön“, sondern „Wie hast du das geschafft? Erzähl mal!“
5. **Einmal pro Woche ein tieferes Gespräch** mit einem Bekannten, mit Fragen, die Stück für Stück persönlicher werden.

Vorher schätzt du: Wie peinlich wird es? Direkt danach trägst du ein, wie es wirklich war – später erinnert man Gespräche oft schlechter, als sie sich gleich danach angefühlt haben. Smalltalk ist nicht schlecht – er ist der Anfang. Nur dabei stehen bleiben bringt euch nicht näher.

Wenn es nicht gleich klappt

Dir fällt keine Frage ein? Greif das letzte Wort des anderen auf: „Umzug? Wie war das?“ Es fühlt sich gekünstelt an? Das ist am Anfang normal und wird meist mit ein paar Tagen leichter. Die andere Person fragt nichts zurück? Nicht jeder Kontakt passt – beim nächsten machst du weiter. Du hast zu viel erzählt? Kein Drama: beim nächsten Mal eine Stufe zurück und eine Nachfrage stellen. Du gehst gar nicht erst hin? Dazu Episode 2: Werteorientiertes Handeln.

Wichtig: Wenige Freunde sind keine Krankheit. Angst vor anderen hält dich seit Wochen ab, oder du fühlst dich seit Wochen niedergeschlagen? → Episode 9: Wann hilft ein Psychologe?

Mein Freunde-finden-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du eine Gelegenheit für Kontakt ausgelassen?	3	3	2
2. Wie stark war der Gedanke, dass die anderen schon genug Freunde haben?	3	2	1
3. Wie sehr bist du in Gesprächen an der Oberfläche geblieben?	3	2	2
4. Wie sehr hast du dich zurückgehalten, um nichts Falsches zu sagen?	2	2	1
5. Wie sehr hat dich fehlender Kontakt im Alltag oder in der Stimmung belastet?	3	2	2
Summe (0–20)	14	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

So gehst du vor (jeden Tag ein Gespräch): 1 nachfragen – zu dem, was der andere gerade erzählt hat, zwei bis drei Mal · 2 selbst eine Sache erzählen, Stufe für Stufe · 3 im Wechsel · 4 bei guten Nachrichten begeistert und interessiert reagieren · 5 einmal pro Woche ein tieferes Gespräch.

Kein Verhör. Nachfragen statt Fragen-Feuerwerk: lieber zwei echte Nachfragen als zehn neue Fragen. Stufe für Stufe – nicht beim ersten Kaffee alles erzählen. Im Wechsel: Mal erzählt der andere, mal du.

1 · Tag 1: deine Starter und deine Stufe

Meine drei Nachfrage-Starter:

a *Wie kam es dazu?*

b *Was hat dir daran gefallen?*

c *Und wie ging es weiter?*

Was ich von mir erzähle – Stufe für Stufe	**heute meist**	**Ziel Tag 7**
1 Fakten *(„Ich bin neu hier.“)*	☑	☐
2 Vorlieben *(„Ich laufe gern.“)*	☐	☐
3 Meinungen, Pläne	☐	☑
4 kleine Sorgen	☐	☐

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag ein Gespräch – „Wie war es?“ und „Wie nah?“ direkt danach eintragen

Tag	**Mit wem? Wo?**	**Nach-fragen** Anzahl	**erzählt** Stufe 1–4	**vorher:** Wie peinlich wird es? 0–10	**danach:** Wie war es? 0–10	**Wie nah?** 0–10
1	*Kollegin, Mittagspause*	2	1	7	7	4
2	*Nachbar im Stiegenhaus*	1	1	6	6	3
3	*Kollegin, Mittagspause*	3	2	5	8	5
4	*jemand im Kurs, in der Pause*	2	2	6	7	4
5	*Kollegin – tieferes Gespräch, Kaffee*	3	3	6	8	7
6	*Nachbar, kurz vor der Tür*	2	2	4	7	5
7	*jemand im Kurs, danach noch geredet*	3	3	4	8	6

3 · Tag 5 bis 7: ein tieferes Gespräch – mit einem Bekannten, bei dem es sich schon leichter anfühlt

Fragen, die Stück für Stück persönlicher werden: *Was hat dich in letzter Zeit gefreut? · Was würdest du gern einmal ausprobieren? · Was ist dir bei Freundschaften wichtig?*

Mit wem, wann? *Tag 5: die Kollegin, Kaffee nach der Arbeit*

Was ich von mir erzählt habe (Stufe): *Ich will hier öfter in die Berge, allein ist es mir zu fad. (3)*

4 · Tag 7: dein Rückblick

Wie peinlich war es wirklich – verglichen mit vorher? *fast immer weniger peinlich als gedacht*

Mit wem will ich weitermachen – und wie? *Kollegin: mittags wieder zusammen, nach der Schwester fragen*

☑ weiter: jeden Tag ein Gespräch

☑ dazu Episode 2: Werteorientiertes Handeln

☐ Episode 3: Verhaltensaktivierung

BEISPIEL

Mein Freunde-finden-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du eine Gelegenheit für Kontakt ausgelassen?			
2. Wie stark war der Gedanke, dass die anderen schon genug Freunde haben?			
3. Wie sehr bist du in Gesprächen an der Oberfläche geblieben?			
4. Wie sehr hast du dich zurückgehalten, um nichts Falsches zu sagen?			
5. Wie sehr hat dich fehlender Kontakt im Alltag oder in der Stimmung belastet?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

So gehst du vor (jeden Tag ein Gespräch): 1 nachfragen – zu dem, was der andere gerade erzählt hat, zwei bis drei Mal · 2 selbst eine Sache erzählen, Stufe für Stufe · 3 im Wechsel · 4 bei guten Nachrichten begeistert und interessiert reagieren · 5 einmal pro Woche ein tieferes Gespräch.

Kein Verhör. Nachfragen statt Fragen-Feuerwerk: lieber zwei echte Nachfragen als zehn neue Fragen. Stufe für Stufe – nicht beim ersten Kaffee alles erzählen. Im Wechsel: Mal erzählt der andere, mal du.

1 · Tag 1: deine Starter und deine Stufe

Meine drei Nachfrage-Starter:

a _____

b _____

c _____

Was ich von mir erzähle – Stufe für Stufe	**heute meist**	**Ziel Tag 7**
1 Fakten *(„Ich bin neu hier.“)*	☐	☐
2 Vorlieben *(„Ich laufe gern.“)*	☐	☐
3 Meinungen, Pläne	☐	☐
4 kleine Sorgen	☐	☐

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag ein Gespräch – „Wie war es?“ und „Wie nah?“ direkt danach eintragen

Tag	**Mit wem? Wo?**	**Nach-fragen** Anzahl	**erzählt** Stufe 1–4	**vorher:** Wie peinlich wird es? 0–10	**danach:** Wie war es? 0–10	**Wie nah?** 0–10
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Tag 5 bis 7: ein tieferes Gespräch – mit einem Bekannten, bei dem es sich schon leichter anfühlt

Fragen, die Stück für Stück persönlicher werden: *Was hat dich in letzter Zeit gefreut? · Was würdest du gern einmal ausprobieren? · Was ist dir bei Freundschaften wichtig?*

Mit wem, wann? _____

Was ich von mir erzählt habe (Stufe): _____

4 · Tag 7: dein Rückblick

Wie peinlich war es wirklich – verglichen mit vorher? _____

Mit wem will ich weitermachen – und wie? _____

☐ weiter: jeden Tag ein Gespräch

☐ dazu Episode 2: Werteorientiertes Handeln

☐ Episode 3: Verhaltensaktivierung

Freitag, die Kollegen gehen noch Pizza essen und fragen, ob du mitkommst. Du sagst „Heute nicht“, bist kurz erleichtert – und ärgerst dich zu Hause. Beim werteorientierten Handeln aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) richtest du dich nach dem, was dir wichtig ist – nicht danach, wie sicher du dich fühlst. Du nimmst die Unsicherheit mit und machst jeden Tag einen kleinen Schritt auf andere zu.

Warum es sich hält

Du wartest, bis du dich sicher fühlst – aber das sichere Gefühl kommt meist erst nach dem Hingehen. Absagen bringt sofort Erleichterung, und genau die lernt dein Kopf. Und wenn du doch hingehst, sicherst du dich ab: Handy, nur zuhören, früh gehen, Sätze zurechtlegen. Dadurch wirkst du kühler, und die anderen reagieren weniger warm. Dazu kommt: Andere mögen dich nach einem Gespräch im Schnitt mehr, als du denkst.

Warten, bis ich mich sicher fühle
„Heute nicht.“ · hingehen nur mit Handy in der Hand

→

Ein kleiner Schritt, weil es mir wichtig ist
„Ich spüre Herzklopfen – und ich gehe trotzdem hin.“

Ein Bild dafür: Das Herzklopfen fährt als Beifahrer mit. Du lässt es mitfahren – aber es lenkt nicht.

So geht es

1. **Dein Werte-Satz:** „Ich will ein Freund / eine Freundin sein, der / die …“ – zum Beispiel offen, neugierig, verlässlich.
2. **Jeden Tag ein kleiner Kontakt-Schritt**, Stufen wie eine Leiter: Hallo sagen → eine Frage stellen → ins Gespräch kommen → jemandem schreiben, auch einem alten Kontakt (melde dich zuerst) → ein Treffen vorschlagen. Unten anfangen.
3. **Unsicherheit bemerken und mitnehmen:** vorher eine Zahl von 0 bis 10. Sie muss nicht weg.
4. **Ein Sicherheitsverhalten weglassen** – nur eins, z. B. das Handy in der Tasche lassen oder bis zum Schluss bleiben.
5. **Direkt danach notieren, wie es wirklich war.** Gute Erfahrungen verblassen sonst schnell in der Erinnerung.

Nach einer Absage: Frag dich: Was würde ich einem Freund nach so einer Absage sagen? Eine Absage ist kein Urteil über dich – nicht jeder Kontakt passt.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Angst wird nicht kleiner? Sie muss nicht weg – nimm eine kleinere Stufe. Du hast dich wieder abgesichert? Bemerk es und lass beim nächsten Mal eins weg. Es kam eine Absage? Das gehört dazu – der Kasten auf dem Blatt hilft. Du weißt nicht, was dir wichtig ist? Frag dich: Was soll ein Freund in fünf Jahren über mich sagen? Ins Gespräch kommen: Episode 1 · Dranbleiben: Episode 3.

Wichtig: Wenige Freunde sind keine Krankheit. Angst vor anderen hält dich seit Wochen ab, oder du fühlst dich seit Wochen niedergeschlagen? → Episode 9: Wann hilft ein Psychologe?

Mein Freunde-finden-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du eine Gelegenheit für Kontakt ausgelassen?	3	3	2
2. Wie stark war der Gedanke, dass die anderen schon genug Freunde haben?	3	2	1
3. Wie sehr bist du in Gesprächen an der Oberfläche geblieben?	3	2	2
4. Wie sehr hast du dich zurückgehalten, um nichts Falsches zu sagen?	2	2	1
5. Wie sehr hat dich fehlender Kontakt im Alltag oder in der Stimmung belastet?	3	2	2
Summe (0–20)	14	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

So gehst du vor (jeden Tag ein kleiner Schritt): 1 Werte-Satz: Was für ein Freund will ich sein? · 2 ein kleiner Kontakt-Schritt, von unten nach oben · 3 Unsicherheit vorher 0–10 bemerken und mitnehmen · 4 ein Sicherheitsverhalten weglassen · 5 direkt danach notieren, wie es wirklich war.

Nach einer Absage Rede freundlich mit dir: Was würde ich einem Freund jetzt sagen? Eine Absage ist kein Urteil über dich, nicht jeder Kontakt passt. Sie drückt am selben Tag, am nächsten meist schon weniger.

1 · Tag 1: dein Werte-Satz, deine Stufen, dein Schutzschild

Werte-Satz: Ich will ein Freund / eine Freundin sein, der / die neugierig nachfragt und sich auch mal zuerst meldet.

Meine Stufen – vom leichtesten zum schwersten Schritt:

1 der Nachbarin Hallo sagen

2 Kollegin nach dem Wochenende fragen

3 Freitag doch mit zum Pizzaessen

4 alter Studienfreundin schreiben

5 Läuferin vom Lauftreff fragen, ob sie mitläuft

Mein Schutzschild, das ich weglasse: das Handy in der Hand, damit ich beschäftigt aussehe

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag ein Schritt – die Zahlen von 0 bis 10, „wie war es“ sofort danach

Tag	**Mein Schritt**	**Unsicherheit** vorher 0–10	**mitgenommen** ✓	**weggelassen** ✓	**Wie war es** wirklich? 0–10	**Reaktion der anderen**
1	Hallo zur Nachbarin im Treppenhaus	3	✓	✓	7	gelächelt, kurz geplaudert
2	Kollegin nach dem Wochenende gefragt	5	✓	✓	7	von ihrer Wanderung erzählt
3	Freitag doch mit zum Pizzaessen	8	✓	✓	7	„schön, dass du dabei bist“
4	Lauftreff: eine Läuferin angesprochen	6	✓	–	6	nett, Strecke empfohlen
5	alter Studienfreundin geschrieben	6	✓	✓	9	gleich zurückgeschrieben
6	Läuferin gefragt, ob sie Sonntag mitläuft	7	✓	✓	4	Absage: keine Zeit
7	zwei Kollegen Mittagessen vorgeschlagen	6	✓	✓	8	beide sofort ja

Nach einer Absage – mein freundlicher Satz: Das passiert jedem. Ich frage nächste Woche noch mal.

3 · Tag 7: dein Rückblick

Was habe ich gemacht, obwohl ich unsicher war? Freitag mit, Studienfreundin geschrieben, Essen vorgeschlagen

Wie war es wirklich – verglichen mit dem, was ich befürchtet hatte? fast immer besser als gedacht

Mein nächster Schritt: Sonntag zum Lauftreff und die Läuferin noch einmal fragen

☑ weiter: jeden Tag ein kleiner Schritt ☑ dazu Episode 1: Nachfragen ☑ Episode 3: Verhaltensaktivierung

BEISPIEL

Mein Freunde-finden-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du eine Gelegenheit für Kontakt ausgelassen?			
2. Wie stark war der Gedanke, dass die anderen schon genug Freunde haben?			
3. Wie sehr bist du in Gesprächen an der Oberfläche geblieben?			
4. Wie sehr hast du dich zurückgehalten, um nichts Falsches zu sagen?			
5. Wie sehr hat dich fehlender Kontakt im Alltag oder in der Stimmung belastet?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

So gehst du vor (jeden Tag ein kleiner Schritt): 1 Werte-Satz: Was für ein Freund will ich sein? · 2 ein kleiner Kontakt-Schritt, von unten nach oben · 3 Unsicherheit vorher 0–10 bemerken und mitnehmen · 4 ein Sicherheitsverhalten weglassen · 5 direkt danach notieren, wie es wirklich war.

Nach einer Absage Rede freundlich mit dir: Was würde ich einem Freund jetzt sagen? Eine Absage ist kein Urteil über dich, nicht jeder Kontakt passt. Sie drückt am selben Tag, am nächsten meist schon weniger.

1 · Tag 1: dein Werte-Satz, deine Stufen, dein Schutzschild

Werte-Satz: Ich will ein Freund / eine Freundin sein, der / die _____

Meine Stufen – vom leichtesten zum schwersten Schritt:

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

Mein Schutzschild, das ich weglasse: _____

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag ein Schritt – die Zahlen von 0 bis 10, „wie war es“ sofort danach

Tag	**Mein Schritt**	**Unsicherheit** vorher 0–10	**mitgenommen** ✓	**weggelassen** ✓	**Wie war es** wirklich? 0–10	**Reaktion der anderen**
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Nach einer Absage – mein freundlicher Satz: _____

3 · Tag 7: dein Rückblick

Was habe ich gemacht, obwohl ich unsicher war? _____

Wie war es wirklich – verglichen mit dem, was ich befürchtet hatte? _____

Mein nächster Schritt: _____

☐ weiter: jeden Tag ein kleiner Schritt ☐ dazu Episode 1: Nachfragen ☐ Episode 3: Verhaltensaktivierung

Einmal warst du beim Lauftreff – nett, aber niemand hat dich angesprochen, und du bist nicht mehr hingegangen. Mit einer Kollegin warst du einmal essen, es war schön, und dann habt ihr euch nie wieder verabredet. Bei der **Verhaltensaktivierung aus der Verhaltenstherapie** planst du Aktivitäten fest ein, statt zu warten, bis es sich ergibt – hier: **wiederkehrende Aktivitäten mit denselben Menschen**. Das gilt genauso nach dem Studium, in der Elternzeit oder nach einem Umzug.

Warum aus Bekannten keine Freunde werden

Ein Treffen reicht nicht: Nähe wächst mit gemeinsamer Zeit – in Studien hingen mehr gemeinsame Stunden und gemeinsame Freizeit mit mehr Nähe zusammen. Wer wartet, bis es sich ergibt, wartet lange: Als Erwachsener fehlt oft der Ort, der Menschen von selbst immer wieder zusammenbringt – Schule, Studium, die WG. Gute Erfahrungen verblassen nach ein, zwei Wochen ohne neues Treffen. Und lose Bekannte zählen auch.

Einmal hingehen und warten
nett, aber danach nichts mehr – die anderen kennen dich nicht

→

Immer wieder dieselben Leute
fest eingeplant, mindestens vier Wochen, nach jedem Mal ein kleiner Schritt

Wie bei einer Pflanze: Einmal viel Wasser bringt weniger als regelmäßig ein bisschen. Zeit macht keine Freundschaft – aber ohne Zeit entsteht keine.

So geht es

1. **Was macht dir Freude?** Daraus drei Ideen, die **regelmäßig** stattfinden, mit **denselben Leuten**, bei denen ihr **etwas gemeinsam tut**: Lauftreff, Chor, Kurs, Ehrenamt, Stammtisch, Mittagspause mit denselben Kollegen. Gemeinsam im Takt (Singen, Tanzen, Sport) verbindet oft schneller – aber jede regelmäßige Gruppe verbindet mit der Zeit.
2. **Fest in den Kalender:** eine oder zwei auswählen, mit Tag und Uhrzeit. Mindestens vier Wochen dabeibleiben – eine Faustregel, keine Studie.
3. **Nach jedem Mal ein kleiner Schritt Richtung Nähe:** Namen merken → danach noch bleiben → etwas Persönliches erzählen → Nummern tauschen → etwas außerhalb vorschlagen. Jemanden nett gefunden? Bald wiedersehen.
4. **Wochenbilanz:** Mit wem hast du wie viele Stunden verbracht? (Stunden-Konto)
5. **Direkt danach notieren,** wie es war – später erinnert man sich oft schlechter, als es war.

Wenn es nicht gleich klappt

Zweimal da, und keiner spricht dich an? Normal – die anderen kennen dich noch nicht; mach du einen kleinen Schritt. Die Gruppe passt nicht? Wechseln – nach vier Wochen, nicht nach einem Abend. Keine Zeit? Eine Routine umbauen, die du schon hast: Mittagspause, Sport mit anderen. Fühlt sich wie Pflicht an? Nach Freude wählen, nicht nach Vernunft.

Unsicherheit oder mehr? Diese Übung ist für die Unsicherheit, die viele kennen: Herzklopfen vor dem ersten Schritt, ein mulmiges Gefühl im Gespräch. Wenn die Angst vor anderen so groß ist, dass du Treffen, Arbeit oder Ausbildung meidest, reicht eine Übung allein nicht – dann kann eine Psychotherapie helfen, und dafür ist sie gut untersucht.

Wichtig: Wenige Freunde sind keine Krankheit. Angst vor anderen hält dich seit Wochen ab, oder du fühlst dich seit Wochen niedergeschlagen? → Episode 9: Wann hilft ein Psychologe? Dazu: Episode 1: Nachfragen · Episode 2: Werteorientiertes Handeln.

Mein Freunde-finden-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du eine Gelegenheit für Kontakt ausgelassen?	3	3	2
2. Wie stark war der Gedanke, dass die anderen schon genug Freunde haben?	3	2	1
3. Wie sehr bist du in Gesprächen an der Oberfläche geblieben?	3	2	2
4. Wie sehr hast du dich zurückgehalten, um nichts Falsches zu sagen?	2	2	1
5. Wie sehr hat dich fehlender Kontakt im Alltag oder in der Stimmung belastet?	3	2	2
Summe (0–20)	14	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Für dich, wenn du schon Leute kennengelernt hast – aber nie etwas daraus wird. Du planst wiederkehrende Aktivitäten mit denselben Menschen fest ein, statt zu warten, bis es sich ergibt. Gilt genauso nach dem Studium, in der Elternzeit oder nach einem Umzug.

1 · Am ersten Tag: Ideen sammeln und fest einplanen

Was mir Freude macht:
laufen · Musik · gutes Essen

Drei Ideen – ankreuzen, was zutrifft:

	Idee	regel-mäßig	dieselben Leute	gemeinsam tun
1	Lauftreff	✓	✓	✓
2	Mittag mit Team	✓	✓	✓
3	Kochabend (1×)	–	✓	✓

Meine 1–2 festen Termine (Tag, Uhrzeit, mindestens 4 Wochen):
Lauftreff: dienstags 18 Uhr

Mittagspause mit 2 Kollegen: werktags 12 Uhr

Nicht überplanen: höchstens ein bis zwei neue feste Termine – mehr wird schnell zur Pflicht und zu Stress.

2 · Tag 1 bis 7: nach jedem Mal eine Zeile

Gleich danach ausfüllen, nicht erst am Abend. Schritt Richtung Nähe: Namen merken → danach noch bleiben → etwas Persönliches erzählen → Nummer tauschen → etwas außerhalb vorschlagen.

Tag	Aktivität	mit wem	Stunden ca.	mein Schritt Richtung Nähe	wie war es? 0–10, gleich danach
1	Lauftreff (Di)	Laufgruppe	1,5	Namen von zwei Leuten gemerkt	5
2	Mittagspause	2 Kollegen	0,5	danach noch beim Kaffee geblieben	6
3	Mittagspause	2 Kollegen	0,5	vom Umzug erzählt	6
4	Mittagspause	2 Kollegen	0,5	Nummer getauscht (er läuft auch)	7
5	zusammen laufen (Sa)	Kollege, der läuft	1	etwas außerhalb vorgeschlagen	8
6	–				
7	Mittagspause	2 Kollegen	0,5	nächsten Samstag wieder ausgemacht	7

3 · Am 7. Tag: Stunden-Konto, Ausblick, Rückblick

Stunden-Konto – ein Strich pro halbe Stunde:

mit wem	Striche
Kollege, der auch läuft	//// //
Kollegin aus dem Team	////
zwei aus der Laufgruppe	///

Ausblick: je Woche ein nächster Schritt

Woche	mein nächster Schritt	geschafft?
2	nach dem Lauftreff Pizza essen	ja
3	Kollegen mit zum Lauftreff	
4	Kollegin zum Kochen einladen	

Welcher Schritt hat mich am meisten näher gebracht?
der Samstag, an dem wir zusammen gelaufen sind

Was behalte ich die nächsten Wochen bei?
Lauftreff jeden Dienstag

Mittagspause mit dem Team

BEISPIEL

Mein Freunde-finden-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du eine Gelegenheit für Kontakt ausgelassen?			
2. Wie stark war der Gedanke, dass die anderen schon genug Freunde haben?			
3. Wie sehr bist du in Gesprächen an der Oberfläche geblieben?			
4. Wie sehr hast du dich zurückgehalten, um nichts Falsches zu sagen?			
5. Wie sehr hat dich fehlender Kontakt im Alltag oder in der Stimmung belastet?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Für dich, wenn du schon Leute kennengelernt hast – aber nie etwas daraus wird. Du planst wiederkehrende Aktivitäten mit denselben Menschen fest ein, statt zu warten, bis es sich ergibt. Gilt genauso nach dem Studium, in der Elternzeit oder nach einem Umzug.

1 · Am ersten Tag: Ideen sammeln und fest einplanen

Was mir Freude macht:

Drei Ideen – ankreuzen, was zutrifft:

	Idee	**regel-mäßig**	**dieselben Leute**	**gemeinsam tun**
1				
2				
3				

Meine 1–2 festen Termine (Tag, Uhrzeit, mindestens 4 Wochen):

Nicht überplanen: höchstens ein bis zwei neue feste Termine – mehr wird schnell zur Pflicht und zu Stress.

2 · Tag 1 bis 7: nach jedem Mal eine Zeile

Gleich danach ausfüllen, nicht erst am Abend. Schritt Richtung Nähe: Namen merken → danach noch bleiben → etwas Persönliches erzählen → Nummer tauschen → etwas außerhalb vorschlagen.

Tag	**Aktivität**	**mit wem**	**Stunden** ca.	**mein Schritt Richtung Nähe**	**wie war es?** 0–10, gleich danach
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

3 · Am 7. Tag: Stunden-Konto, Ausblick, Rückblick

Stunden-Konto – ein Strich pro halbe Stunde:

mit wem	**Striche**

Ausblick: je Woche ein nächster Schritt

Woche	**mein nächster Schritt**	**geschafft?**
2		
3		
4		

Welcher Schritt hat mich am meisten näher gebracht?

Was behalte ich die nächsten Wochen bei?