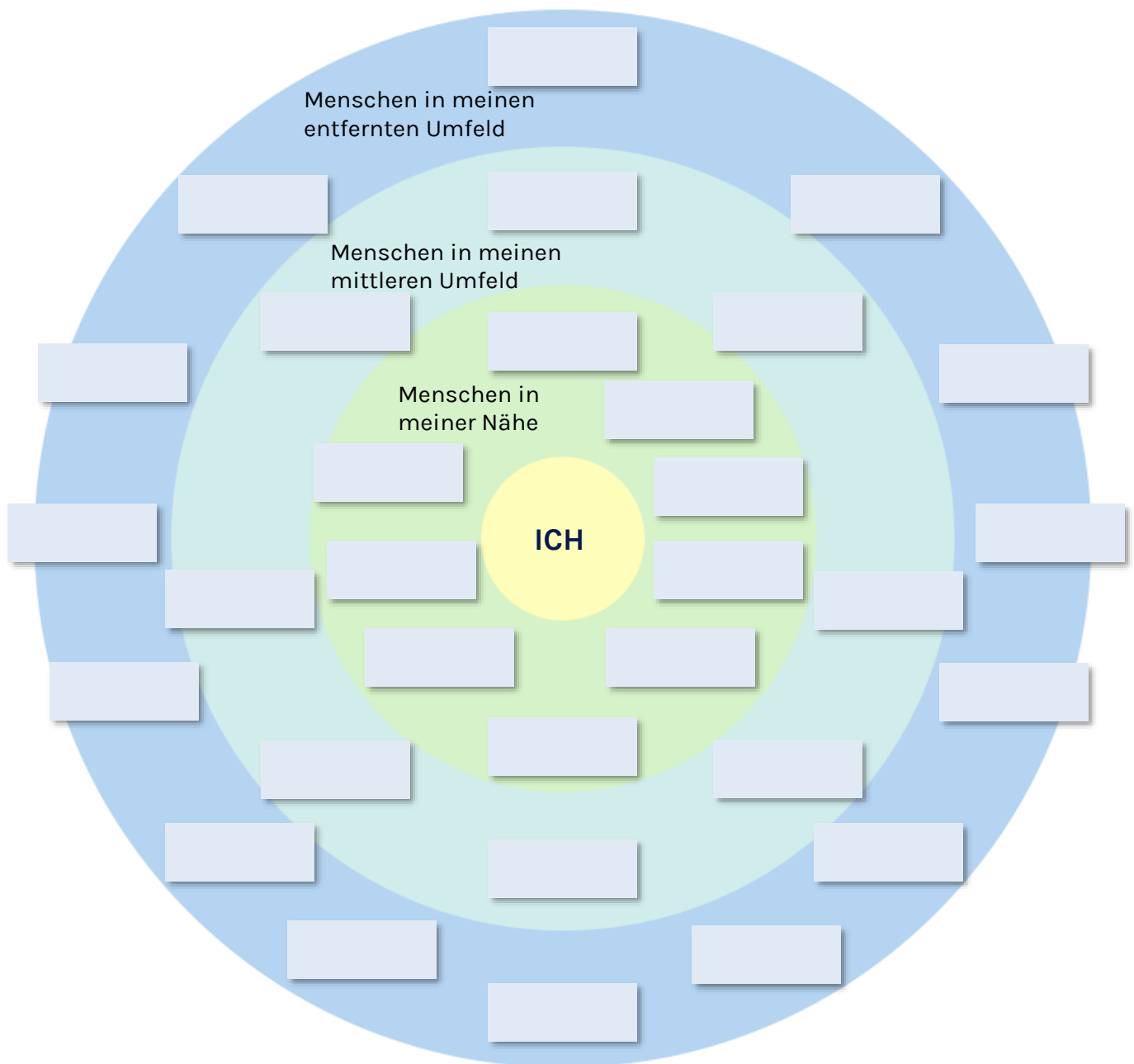




# Unterstützungskreis

Schreiben Sie in die Kreise die Namen von Personen, die Sie unterstützen und die für Sie da sind. Je mehr Unterstützung Sie von einer Person erhalten, desto näher steht der Name beim "Ich"-Kreis.

Überlegen Sie, welche Personen Sie in Ihre beruflichen Entscheidungen einbeziehen möchten. Unterstreichen Sie deren Namen im Unterstützungskreis.





## IHRE ERKENNTNISSE:

## IHRE NÄCHSTEN SCHRITTE:

Vorname:

Name:

Datum:

### Quellen: Beratungskonzept BSL Oberwallis, 2018.

Antonucci, T. C. (1986). Measuring social support networks: Hierarchical mapping technique. *Generations*, 10-12.  
Barthauer, L., Sauer, N.C. & Kauffeld, S. (2019). Karrierenetze und ihr Einfluss auf die Laufbahnentwicklung. In: S. Kauffeld & D. Spurk (éd.), *Handbuch Karriere und Laufbahnmanagement*. Springer-Verlag GmbH Deutschland.  
Hirschi, A. (2008). Berufliche Entscheidungsfindung: Mögliche Schwierigkeiten und Beratungsansätze. In: Läge, Damian; Hirschi, Andreas (éds.) *Berufliche Übergänge: Psychologische Grundlagen der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung*. Psychologie: Forschung und Wissenschaft: Vol. 5 (p. 227-240). Münster/Zürich: LIT  
Hirschi, A. (2012). The career resources model: An integrative framework for career counsellors. In: *British Journal of Guidance & Counselling*, 40 (4), pp. 369-383.  
Hirschi, A. [www.cresogo.com](http://www.cresogo.com) (10.07.2019)  
Martens J-U. & Kuhl, J. (2013). *Die Kunst der Selbstmotivierung. Neue Erkenntnisse der Motivationsforschung praktisch nutzen*. 5. édition révisée. Kohlhammer GmbH Stuttgart.  
«Das Laufbahnbuch» et le site Internet «[www.be-Werbung.ch](http://www.be-Werbung.ch)» du CSFO: [www.sdbb.ch](http://www.sdbb.ch) (10.07.2019)  
<http://www.pantucek.com/index.php/soziale-diagnostik/verfahren/13-nwk-digital> (10.07.2019)  
<http://www.pfeffer.at/egonet/Hollstein%20Pfeffer.pdf> (10.07.2019)