



Eine Gruppenübung zur Selbstreflexion, Selbstwahrnehmung. POSITIVE UND NEGATIVE ANTEILE IN MIR

MATERIAL: DIN A4 BLÄTTER,
STIFTE, entspannte Musik im
Hintergrund

DURCHFÜHRUNG: Die Gruppenteilnehmer suchen sich einen Platz im Raum, wo sie gern sitzen möchten. Jeder Teilnehmer bedient sich an den Materialien und teilt sein Blatt in zwei Hälften („Stärken“ und „Baustellen“).

Es sollen positive und negative Anteile aufgelistet bzw. gegenübergestellt werden, die ausschließlich in der eigenen Person enthalten sind.

Reflexion (z.B. zu zweit.)

Wichtig! ein besonders wertschätzender Umgang miteinander während der Beantwortung dieser Fragen.

Welche Anteile dominieren?

Was heißt das für mich?

Welche der „Baustellen“ sind nützlich für mich?

An welchen „baustellen“ möchte ich in der Zukunft arbeiten?

Wie setze ich im Alltag meine Stärken ein?