



Tipps und Anregungen für die Gruppenarbeit

- **Bedürfnisse mitteilen**
Jede/r kann ihre/seine Bedürfnisse mitteilen, denn nur so kann darauf reagiert werden. Die Gruppe kann aber sicherlich nicht auf alle Bedürfnisse reagieren, deshalb sollte die Möglichkeit bestehen „nein“ zu sagen oder diese auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben.
- **Blitzlicht**
Jede/r berichtet kurz, wie es ihm/ihr seit dem letzten Treffen geht und was er/sie sich für das jeweilige Treffen erhofft. Am Ende eines Treffens kann das Blitzlicht genutzt werden, um kurz darzustellen, wie es einem/r bei dem Treffen ergangen ist und was man sich für das nächste Treffen wünscht. Beim Blitzlicht sollte eine/r aus der Gruppe auf die Zeit achten und ggf. angeben, wenn die vereinbarte Zeit überschritten wurde.
- **Gruppenleitung**
Ein/e oder zwei TeilnehmerInnen sollten jeweils die Leitung der Treffen übernehmen und dafür sorgen, dass jede/r zu Wort kommt und dabei nicht von den anderen unterbrochen wird. Durch Unterbrechungen kann der rote Faden des Gesprächs verloren gehen.
Die Gruppenleitung kann bei jedem Treffen von einem anderen Gruppenmitglied oder aber auch von einer Person kontinuierlich übernommen werden. Leitung kann auch heißen, der Gruppe ein Thema oder eine Übung vorzuschlagen.

- **Pünktlichkeit und Verbindlichkeit**
Die Gruppentreffen sollten jeweils pünktlich beginnen. Wenn jemand nicht rechtzeitig oder gar nicht zum Treffen kommen kann, sollte er/sie bei jemand anderem Bescheid sagen.

- **Seitengespräche vermeiden**
Kurze Seitenbemerkungen sind manchmal sehr entlastend, sie können aber alle anderen stören. Entweder sollten Bemerkungen für alle zugänglich sein oder nach der Gruppensitzung thematisiert werden.

- **Selbstverantwortung**
Jede/r soll selbst entscheiden, wann er/sie sich mit einem Gesprächsbeitrag einbringen möchte, die Gruppe sollte nicht einen Gesprächsbeitrag erzwingen.

- **Sich selbst zur Sprache bringen**
Wer etwas sagt, sollte seinen Beitrag oder ggf. seine Kritik als seine Meinung ausdrücken: „ich halte es für richtig“, denn man/frau kann selbst nur für sich sprechen.

- **Störungen haben Vorrang**
Es ist ratsam, Schwierigkeiten bezüglich eines Themas oder zwischen GruppenteilnehmerInnen möglichst bald anzusprechen, so können sie wieder aus der Welt geschafft werden.

- **Vertraulichkeit**
Dinge, die in der Gruppe besprochen werden, sind vertraulich und sollten nicht nach außen getragen werden. Nur so kann Vertrauen zwischen den Gruppenmitgliedern entstehen.