

Methodische Ideen für den Einstieg in das Gruppengespräch

Meine Wetterlage heute

In Form des Wetterberichtes ausdrücken, wie es mir gerade geht (sonnig, verregnet, Gewitter, Nebel, durchwachsen, Hochdruck, Sturmtief usw.).

Materialidee: verschiedene kleine Wetterberichts-Bilder auflegen und auswählen lassen.

Meine Farbe heute ist ...

In der Mitte liegt eine Anzahl von Karten (Fotokarton o.ä.) in verschiedenen Farben. Jede/Jeder wählt eine Farbe aus. Anschließend im Kreis jede/jeder sagen, weshalb er/sie diese Farbe ausgewählt hat.

Worum es sich heute bei mir gedreht hat ...

Einen Kreisel weitergeben, jede/r kann ihn kurz drehen lassen und dann den anderen mitteilen, worum es sich heute (zurzeit) bei ihm/ihr dreht.

Innerlich mache ich so ein Gesicht ...



Jede/Jeder bekommen einen „Mimwürfel“ (Mimik u. Würfel). Dann das Gesicht auswählen, das in etwa meiner aktuellen Stimmung entspricht. Wer möchte, kann noch kurz etwas dazu sagen.

(Bezugsquelle für Mimwürfel: www.robin-hood-versand.de)

Skalierung

Auf einer Skala von 0 (ganz schlecht) - 10 (wunderbar) geht es mir heute ..., weil ...

Ein Gegenstand, der für meinen Tag heute steht ...

Aus einer bunten Sammlung von Alltagsgegenständen oder Symbolgegenständen einen Gegenstand auswählen, der für den Tag (oder auch die Woche) steht, aus dem (der) ich komme.

Auf den Hund gekommen – Wie die Lerche am Morgenhimmel

Tierkarten (z. B. aus einem Tier-Monopoly oder Postkarten) in die Mitte legen.
Impuls: Ein Tier auswählen nach dem Motto: „Zur Zeit fühle ich mich wie ein ...“.

Mein Weg hierher ...

Jede/Jeder bekommt eine Fußspur aus Papier (oder eine Fußspur wird herumgegeben) und kann dazu sagen, wie sein Weg durch den Tag war.

Ein Bild dafür, wie es mir geht ...

Eine Bildersammlung ausbreiten (z. B. Fotokarten, aus einem Bildkalender, aus Zeitschriften o. ä.). In Stille ein Bild auswählen, eine kleine Weile betrachten.
Anschließend in der Gruppe vorstellen: „An dem Bild spricht mich an ...“ oder „Das Bild zeigt mir ...“

Verkehrszeichen an der Straße meines Alltags ...

Sammlung von Verkehrszeichen als Bildkärtchen auflegen. Jede/Jeder darf ein Verkehrszeichen auswählen. Impuls dazu: „Welches Verkehrszeichen hätte heute am Weg durch meinen Tag stehen können“ und dann in der Gruppe vorstellen.

Auf meinen Körper hören

Grundhaltung des Sitzens – Augen schließen – einen Streifzug durch den Körper machen – Welchen Teil meines Körpers spüre ich heute besonders? Und wie spüre ich ihn?

Gesprächsrunde:

Was ist mir seit dem letzten Treffen gut gelungen ...

Ich kann gut ... (zwei Beispiele)