

### Übung 2.3.3: Gruppenerfahrungen

Grundidee und Ziel	In einem erfahrungsbezogenen Gespräch die Bedeutung von Anderen und vor allem Gruppen reflektieren
Zeit:	Min. 30 Minuten
Kapitel	2.3.3
Benötigtes Material:	Keines
Vorgehen:	<p><b>Am ehesten in Gruppen durchführbar, sonst ggf. stille Reflexion:</b>            Obwohl das personzentrierte Vorgehen seine Stärke darin hat, den Bezugsrahmen der Klientenperson zu entfalten, kann es auch helfen, mit dem Bezugsrahmen anderer konfrontiert zu werden. Das passiert im Alltag oft und gehört z.B. zu mehr oder weniger konstruktiven Streits, vor allem wenn andere uns erklären was wir in ihren Augen ‚falsch‘ machen. Wir erleben es oft als negativ.            Es kann uns aber auch helfen unsere eigenen Automatismen und ungünstigen Verhaltenstendenzen zu verstehen.  <i>Bitte tauschen Sie sich in einer Diskussion aus:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Gab es Situationen, in denen Sie solche Rückmeldungen über Sie nutzen konnten?</li> <li>✚ Was an solchen Rückmeldungen ist für Sie eher herausfordernd, was eher hilfreich?</li> <li>✚ Welche Bedingungen müssen für Sie gegeben sein, um Rückmeldungen aus dem Bezugsrahmen anderer heraus für sich als hilfreich zu erleben?</li> </ul>
Beobachtungsaufgabe der TN:	
Reflexion / Worauf besonders achten / Aktivierende Inputs	
Input/ergänzend	