

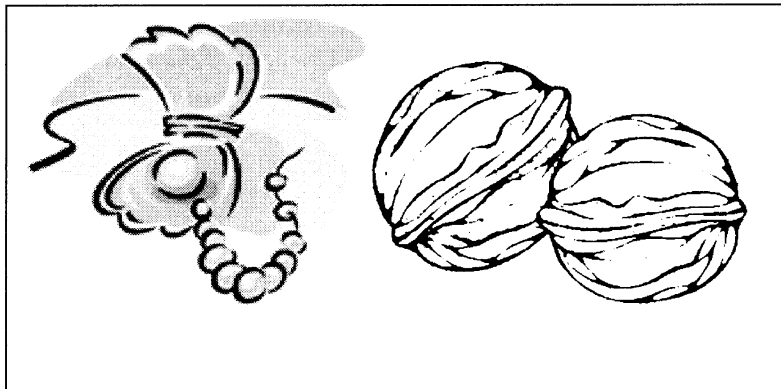
## Standortbestimmung mit Knacknüssen und Perlen

**Anleitung:** Um die positiven Aspekte, Erlebnisse und Erfahrungen in der Gruppe auszudrücken, werden die Perlen verwendet. Jedes Gruppenmitglied nimmt für jede positive Aussage eine Perle. Für jene Dinge welche als schwierig oder unbefriedigend empfunden werden, werden symbolisch die Nüsse verwendet. Wenn sich alle Gedanken gemacht und ausgewählt haben, kann ein Gruppenmitglied nach dem anderen seine Perlen und Knacknüsse präsentieren. Es empfiehlt sich, die Rückmeldungen schriftlich festzuhalten, z.B. auf dem Flipchart.

### Beispiel:

„Meine Knacknuss ist, dass wir meiner Meinung nach mit drei Mitgliedern zu wenig sind, und ich frage mich, was wir dagegen unternehmen können.“

„Meine Perle ist, dass ich mich in der Gruppe verstanden und aufgehoben fühle.“

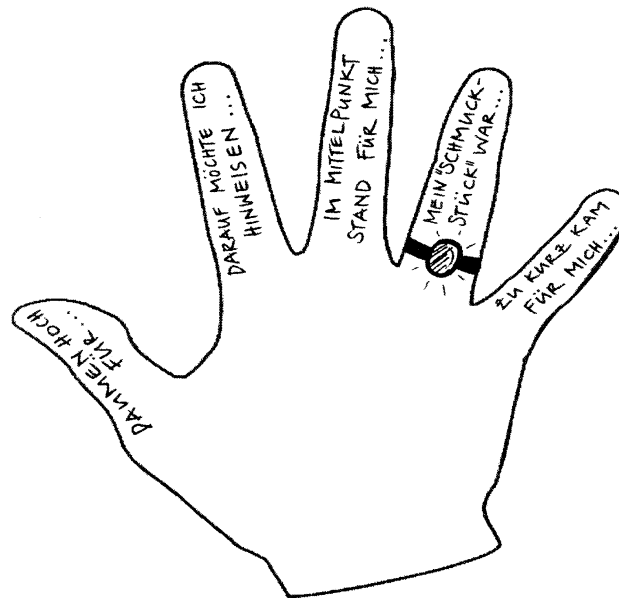


**Material:** Baumnüsse und „Perlen“ (können im Selbsthilfecenter ausgeliehen werden), Flipchart, Schreibmaterial.

**Auswertung:** Die Gruppe diskutiert die Rückmeldungen: Wo besteht Klärungs- bzw. Handlungsbedarf? Welche Themen sollten vertieft besprochen werden? Wie ist das weitere Vorgehen? Welche neuen Abmachungen trifft die Gruppe? Was wird beibehalten?

## Hand-Feedback

Die fünf Finger einer Hand entsprechen fünf Fragen. Dazu wird ein Plakat benötigt, auf das eine grosse Hand gemalt wird. Die Finger werden mit den untenstehenden Aussagen beschriftet:



**Daumen:** Daumen hoch für... das gefällt mir gut, das soll bleiben wie es ist.

**Zeigefinger:** Darauf möchte ich hinweisen, das wollte ich schon lange mal sagen.

**Mittelfinger:** Im Mittelpunkt der bisherigen Gruppentreffen stand für mich...

**Ringfinger:** Mein Schmuckstück war....das war ein herausragendes, positives Erlebnis/Ereignis für mich.

**Kleiner Finger:** Zu kurz kam für mich... darüber sollte mehr gesprochen werden, dem sollte mehr Beachtung geschenkt werden.

**Material:** Flipchart mit aufgemalter Hand, Zettel (z.B. Post-it), Schreibmaterial

**Anleitung:** Die Gruppenmitglieder überlegen sich zu jeder Aussage was auf ihre Situation in der Gruppe zutrifft. Die Stichworte werden auf Post-it geschrieben und auf den Flipchartbogen zum entsprechenden Finger geklebt.

**Auswertung:** Die Gruppe diskutiert die Rückmeldungen: Wo besteht Klärungs- bzw. Handlungsbedarf? Welche Themen sollten vertieft besprochen werden? Wie ist das weitere Vorgehen? Welche neuen Abmachungen trifft die Gruppe? Was wird beibehalten?

## Standortbestimmung nach der SOFT-Analyse

Die untenstehenden vier Bereiche geben dieser Methode ihren Namen. Es geht darum, dass alle Gruppenmitglieder Aussagen zu den vier Bereichen machen. Im Einzelnen können die Fragestellungen wie folgt aussehen:

### **S** für satisfaction – **Stärken / Erfolge:**

Das läuft gut, das ist Spitze, das machen wir gut, das wollen wir bewahren, das macht uns glücklich, das befriedigt uns, das haben wir bereits erreicht, ...

### **O** für opportunities - **Chancen:**

Diese Chancen haben wir bisher noch nicht genutzt, hier hätte die Gruppe Entwicklungspotential, das sollten wir ausbauen, die Voraussetzungen sind da, hier können wir weiterarbeiten, hier können wir etwas erreichen, ...

### **F** für faults – **Schwächen / Mängel:**

Das läuft nicht so rund, das sollten wir ändern / verbessern, hier entstehen Spannungen und Widerstände, hier könnten wir effizienter sein, ...

### **T** für threats – **Bedrohung / Gefahren:**

Das könnten künftige Hindernisse sein, hier müssen wir schnell handeln, hier sind Massnahmen nötig, hier müssen wir sofort eingreifen, hier drohen Probleme, ...

**Material:** Flipchartbogen mit den vier Bereichen, Zettel (z.B. Post-it), Schreiber

**Anleitung:** Die Gruppenmitglieder überlegen sich zu jedem Bereich, was aus ihrer Sicht auf die Gruppe zutrifft. Die Stichworte werden auf Zettel/Post-it geschrieben und auf den Flipchartbogen zum entsprechenden Bereich geklebt.

**Auswertung:** Die Gruppe diskutiert die Rückmeldungen: Wo besteht Klärungs- bzw. Handlungsbedarf? Welche Themen sollten vertieft besprochen werden? Wie ist das weitere Vorgehen? Welche neuen Abmachungen trifft die Gruppe? Was wird beibehalten?



**? Ich – Du – Wir: „Wie geht es mir in der Selbsthilfegruppe?“**

Modul 4 **+** **T1**

*Auf der Skala bitte das Zutreffende ankreuzen.*

1. Ich fühle mich in dieser Gruppe  
sehr wohl      ○ ○ ○ ○ ○      sehr unwohl
2. Ich verhalte mich in der Gruppe  
aktiv            ○ ○ ○ ○ ○      passiv
3. Den Kontakt in der Gruppe empfinde ich als  
intensiv/nahe    ○ ○ ○ ○ ○      oberflächlich
4. Ich kann alles, was mir wichtig ist, in die Gruppe mit einbringen  
trifft zu        ○ ○ ○ ○ ○      trifft überhaupt nicht zu
5. Diese Gruppe ist im Moment für mich  
sehr passend    ○ ○ ○ ○ ○      nicht hilfreich
6. Abweichende Meinungen werden von der Gruppe gehört  
genügend        ○ ○ ○ ○ ○      überhaupt nicht
7. Ich kann mich auf die Gruppe verlassen  
völlig            ○ ○ ○ ○ ○      gar nicht
8. In dieser Gruppe sind die Rollen klar verteilt  
ja                ○ ○ ○ ○ ○      nein
9. In dieser Gruppe kann ich sein, wie ich wirklich bin  
im hohen Maße ○ ○ ○ ○ ○      überhaupt nicht
10. Mein Einfluss auf die Gruppe ist  
sehr groß        ○ ○ ○ ○ ○      gering
11. Einzelne beeinflussen die Gruppe  
sehr stark        ○ ○ ○ ○ ○      gar nicht
12. In dieser Gruppe reden immer  
die gleichen    ○ ○ ○ ○ ○      alle
13. Ich kann in dieser Gruppe FreundInnen finden  
ja                ○ ○ ○ ○ ○      nein
14. In dieser Gruppe kann ich auch mal ausflippen  
trifft zu        ○ ○ ○ ○ ○      trifft überhaupt nicht zu
15. Meine Gefühle werden von dieser Gruppe ernst genommen  
ganz und gar    ○ ○ ○ ○ ○      überhaupt nicht

