



Reflexion/Feedback

- Abschieds-ABC
- Ampel – Feedback
- Anonyme Reflexion
- Ärger und Freude
- Blitzlicht
- Brief an mich
- Entfaltung
- Gefühlssituation
- Mein Name – mein Schluss
- Reflexionsplakate
- Rucksack & Mülltonne
- Satt geworden?
- Thermometer
- Wappen



Reflexion/Feedback - Sortiert nach Alter

Ab 6 J.

Ab 10 J.

Ab 14 J.

- Abschieds-ABC
- Anonyme Reflexion
- Brief an mich
- Reflexionsplakate
- Satt geworden?
- Thermometer

- Ampel-Feedback
- Ärger und Freude
- Blitzlicht
- Entfaltung
- Gefühlssituation
- Mein Name – mein Schluss
- Rucksack & Mülltonne
- Wappen



Reflexion/Feedback - Sortiert nach Dauer



0 – 15 min.

- Blitzlicht
- Entfaltung
- Mein Name – mein Schluss
- Thermometer

16 – 30 min.

- Abschieds-ABC
- Ampel-Feedback
- Anonyme Reflexion
- Ärger und Freude
- Gefühlssituation
- Reflexionsplakate
- Rucksack & Mülltonne
- Satt geworden?

31 – 45 min.

- Wappen

61 – X min.

- Brief an mich
- Feedback-Plakate



Reflexion/Feedback - Sortiert nach TN-Anzahl 1/2

2 bis 5 TN

- Abschieds-ABC
- Brief an mich
- Entfaltung
- Gefühlssituation
- Rucksack & Mülltonne
- Wappen

6 bis 10 TN

- Abschieds-ABC
- Ampel-Feedback
- Anonyme Reflexion
- Ärger und Freude
- Blitzlicht
- Brief an mich
- Entfaltung
- Gefühlssituation
- Mein Name – mein Schluss
- Reflexionsplakate
- Rucksack & Mülltonne
- Satt geworden?
- Thermometer
- Wappen

11 bis 25 TN

- Abschieds-ABC
- Ampel-Feedback
- Anonyme Reflexion
- Ärger und Freude
- Blitzlicht
- Brief an mich
- Entfaltung
- Gefühlssituation
- Mein Name – mein Schluss
- Reflexionsplakate
- Rucksack & Mülltonne
- Satt geworden?
- Thermometer
- Wappen

Über 25 TN

- Abschieds-ABC
- Ampel-Feedback
- Anonyme Reflexion
- Ärger und Freude
- Blitzlicht
- Brief an mich
- Entfaltung
- Gefühlssituation
- Mein Name – mein Schluss
- Reflexionsplakate
- Rucksack & Mülltonne
- Satt geworden?
- Thermometer
- Wappen



ABLAUF

Die Gruppe verfasst ihr gemeinsames Abschieds-ABC. Dazu wird auf einem Plakat das Alphabet untereinander aufgeschrieben. Auf Zuruf aus der Gruppe werden die Begriffe, die den einzelnen GM zum Thema Abschied einfallen, kommentarlos neben den Buchstaben aufgelistet. Am Ende werden die Begriffe von der Gruppe besprochen.

Bsp.:

A Aufräumen, Alkohol, Angst, aus

B Blumen, blödeln, bald aufstehen

C Chaos, Chor

D Druck, durchhalten, dramatisieren

E Essen, Entscheidung, Ende, ...

Variationsmöglichkeit: (für kleinere Gruppen)

Jedes GM schreibt für sich ein persönliches Abschieds-ABC. Sind alle fertig, werden die Buchstaben aufgerufen, die Begriffe dazu genannt, verglichen und damit persönliche Erfahrungen ausgetauscht.



TeilnehmerInnen

Ab 4



Dauer:

ca. 30 min.



Ziel:

- Freie Assoziationen zur Veranstaltung sammeln



Material:

- Plakat
- Plakatschreiber



Alter

Ab 10 J.



ABLAUF

Jedes GM erhält ein rotes, gelbes und grünes Kärtchen (=Ampel). Die GB wiederholt in Stichworten die einzelnen Phasen der Veranstaltung.

Die GM müssen rasch entscheiden, wie sie die jeweilige Phase bewerten.

Rot	=	nicht gefallen
gelb	=	teilweise gefallen
grün	=	gut gefallen


Dann heben alle gleichzeitig die Karte mit der Farbe ihrer Wahl.


Tip:


Bei großen "Farbunterschieden" kann die GB einige konträre Positionen um eine Begründung ihres Ampelsignals bitten.

Variationsmöglichkeit:


Diese Übung eignet sich auch gut zur Entscheidungsfindung (Bsp.: Programm-Ideen, ...) oder Meinungserhebung bei Diskussionen.

 **TeilnehmerInnen**
10 - 40

 **Dauer:**
ca. 20 min.

 **Ziel:**

- Meinungsbilder erheben
- Rasche Entscheidungen treffen
- Meinungsvielfalt erleben und aushalten

 **Material:**

- Pro GM je ein rotes, gelbes und grünes Kärtchen

 **Alter**
Ab 14 J.



ABLAUF

Jedes GM erhält eine Illustrierte oder eine Tageszeitung und gestaltet aus "Textschnipseln" einige Sätze über die abgelaufene Veranstaltung (eventuell auch mit Illustrationen). Bis zu fünf Wörter dürfen handschriftlich hinzugefügt werden.

Anschließend werden alle Zettel aufgehängt und jedes GM kann diese lesen und versuchen, die Verfasserin zu erraten.



TeilnehmerInnen

Ab 10



Dauer:

ca. 30 min.



Ziel:

- Kreatives Gestalten
- Reflexion der Veranstaltung



Material:

- Zeitungen und/oder Illustrierte
- Papier
- Schere
- Kleber
- Schreibzeug



Alter

Ab 10 J.

ABLAUF


Die GM sitzen im Kreis. Jede Person gibt ein Statement ab, indem sie mit den Worten *"Ich ärgere mich, dass ..."* beginnt. Danach wird die Runde mit *"Ich freue mich, dass ..."* wiederholt. Es ist jedem GM erlaubt zu sagen: *"Ich passe.."*


Während der Übung sind Kommentare verboten. Nachdem alle GM am Wort waren, sollte Zeit und Raum zur Diskussion gegeben werden.


Variationsmöglichkeiten:

- Wenn die GM starke Hemmungen haben, vor der Gruppe offen über ihre Empfindungen zu sprechen, kann diese Übung auch schriftlich durchgeführt werden.
- Verschiedene Satzanfänge stehen auf verschiedenen Plakaten und werden von den GM schriftlich ergänzt:

- *Ich ärgere mich, weil ...*
- *Ich bin enttäuscht, weil ...*
- *Ich freue mich, weil ...*
- *Ich bin überrascht, weil ...*
- *Ich bin traurig, weil ...*

 **TeilnehmerInnen**
Ab 6

 **Dauer:**
ca. 30 min.

 **Ziel:**

- Gefühle mitteilen
- Vertrauen stärken

 **Material:**
- keines

 **Alter**
Ab 14 J.



ABLAUF

Reihum spricht jedes GM sein persönliches, augenblickliches Empfinden (Gefühle, Befürchtungen, Wünsche, ...) in ein bis zwei Sätzen aus.

Bsp.: „

Ich bin müde.“

"Ich möchte das Thema wechseln.“

"Ich habe Angst.,“

Es ist wichtig, dass jedes GM zu Wort kommt. Wiederholungen dürfen vorkommen. Eine mögliche Auswertung kann mit Hilfe folgender Fragen eingeführt werden:

- *Gibt es in der Gruppe ein Problem, das besprochen werden muss?*
- *Sind wichtige Bedürfnisse vernachlässigt worden? Wenn ja, welche?*
- *Wie soll weitergearbeitet werden?*

Diese Methode eignet sich:

- zum Entdecken von Störungen in der Gruppe
- als Einstieg
- als Form der Reflexion
- zur Situationsanalyse

Variationsmöglichkeit:

Als Unterstützung zur Durchführung des "Blitzlichts" stehen Bilder, Symbole, Gegenstände, ... zur Verfügung.



TeilnehmerInnen

6 - 40



Dauer:

ca. 15 min.



Ziel:

- Jedem GM die Möglichkeit bieten, sich kurz der Gruppe mitzuteilen
- Transparenz in den Gruppenprozess bringen



Material:

– keines



Alter

Ab 14 J.



ABLAUF

Jedes GM schreibt sich selbst einen Brief. Darin können die Ergebnisse der Veranstaltung, neue persönliche Erkenntnisse, Stimmungen, Gefühle, Erfahrungen, Begegnungen, ... enthalten sein oder aufgeschrieben werden. "Was ich mir schon immer sagen wollte!,"

Mögliche Weiterarbeit:

- Der Brief wird an sich selbst adressiert und verschickt.
- Die GB schickt den Brief nach einiger Zeit an das jeweilige GM.
- Falls es bei dieser Veranstaltung einen Gottesdienst gibt, können die Briefe bei der Gabenbereitung persönlich zum Altar gebracht ("Ich kann so, wie ich eben bin, vor Gott hintreten") und bei der Kommunion wieder ausgeteilt ("Gott nimmt mich so an, wie ich bin") werden.

Variationsmöglichkeiten:

- Statt zu schreiben können auch kleine Erinnerungsstücke oder Zeichnungen ins Kuvert gesteckt werden.
- Der Brief wird nicht an sich selbst, sondern an ein ausgelostes GM geschrieben und verschickt oder am Ende der Veranstaltung überreicht.
- Statt Briefe zu schreiben, werden von Kleingruppen zu je drei GM Kassetten besprochen. Diese Kassetten werden dann als Erinnerungsstücke behalten oder an die GM einer anderen Kleingruppe geschickt.



TeilnehmerInnen

Ab 2



Dauer:

1 Stunde oder
mehr



Ziel:

- Auseinandersetzung mit sich selbst
- Eigene Wünsche, Bedürfnisse, Sehnsüchte, ... formulieren



Material:

- Briefpapier
- Schreibzeug
- Kuvert



Alter

Ab 10 J.



ABLAUF

Alle GM schließen die Augen. Jedes GM überlegt, inwieweit es sich bis jetzt bei dieser Veranstaltung (oder in der letzten Stunde) entfalten konnte. Dafür steht eine Skala von eins bis zehn zur Verfügung.

- "Eins" heißt, ich habe mich nicht entfalten können, d.h. ich konnte mich nicht einbringen, das Thema hat mich nicht berührt, ...
- "Zehn" heißt, ich konnte mich einbringen, ich war ganz dabei, ich fühlte mich sehr wohl, ...

Wenn sich das GM auf der Skala eingeordnet hat, streckt es beide Hände in die Höhe und zeigt mit den Fingern die gewählte Zahl an. Nachdem alle GM die Hände erhoben haben, öffnen sie die Augen. Nun können sie sehen, wie es den anderen GM ergangen ist.

Variationsmöglichkeit:

Jedes GM kann jene Fragen stellen, zu denen es ein Stimmungsbild von der Gruppe möchte.

Mögliche Fragen:

- *"Wie hat es mir methodisch gefallen?,"*
- *"Haben mich die Inhalte berührt/angesprochen?,"*
- *"Wie ist es mir im Umgang mit den anderen GM ergangen?"*



TeilnehmerInnen

Ab 5



Dauer:

ca. 10 min.



Ziel:

- Diagnose der Gruppensituation
- Die eigene Gefühlssituation bewerten



Material:

- keines



Alter

Ab 14 J.



✓ ABLAUF

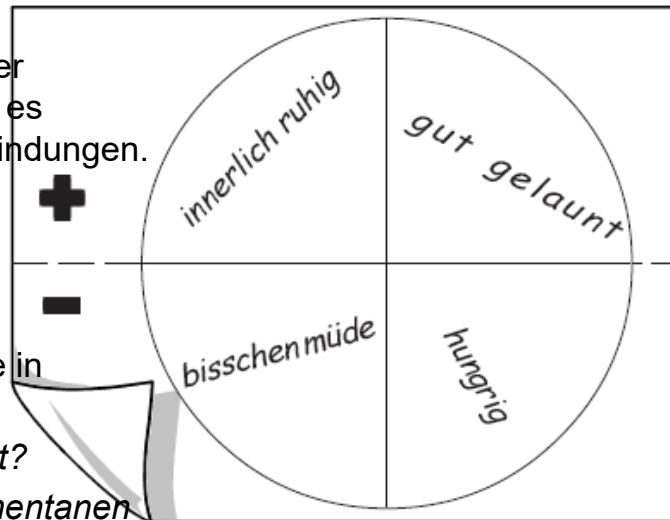
Jedes GM zeichnet auf ein Blatt Papier einen großen Kreis und teilt diesen in vier gleich große Sektoren. In diese schreibt es möglichst spontan seine aktuellen Empfindungen. Zwei positive Gefühle in die beiden oberen Viertel und zwei negative in die beiden unteren.

Darauf folgt eine kurze Gesprächsphase in Kleingruppen:

- *Welches Gefühl überwiegt im Moment?*
- *Ist es mir schwergefallen, meine momentanen Gefühle zu formulieren?*
- *Ist es mir möglich, mit dieser Gefühlssituation das nachfolgende Programm mitzumachen oder muss ich vorher noch mit jemandem etwas ausreden, mich lockern, ...*

Wichtig:

- Das Aufarbeitungsgespräch sollte nicht zu lange dauern (Gefahr des "Zerredens"), da es sich um eine spontane und momentane Gefühlssituation handelt. Niemand sollte zu Äußerungen gedrängt werden.
- Die GB kann es auch bei der Einzelarbeit belassen mit dem Hinweis, dass es gut ist, sich seiner Gefühlslage bewusst zu werden, um seine eigenen Reaktionen während der Veranstaltung besser zu verstehen.



TeilnehmerInnen
Ab 2

Dauer:
ca. 25 min.

Ziel:

- Sich seiner Gefühle bewusst werden und sie äußern
- Gefühle anderer GM bewusster wahrnehmen
- Gruppenstimmung besser verstehen

Material:

- Papier
- Schreibzeug

Alter
Ab 14 J.



Mein Name – mein Schluss

ABLAUF

Jedes GM schreibt auf einem kleinen Plakat senkrecht seinen Namen wie für ein Kreuzworträtsel. Jedem einzelnen Buchstaben wird nun eine Idee, ein Gefühl, ein Gedanke oder eine Absicht zugeordnet, die mit dieser Veranstaltung zusammenhängt.

Es kann auch noch ein Gespräch folgen, das die Bedeutungen der Wörter noch genauer klärt.

Variationsmöglichkeiten:

- Die Kreuzwörter werden in die gezeichneten Umrisse des eigenen Kopfes geschrieben. Anschließend kann der Kopf noch weiter ausgestaltet werden.
- Jedes GM verwendet die Buchstaben des Wortes „Abschied“, um sich damit auszudrücken. Anschließend werden die verschiedenen Assoziationen ausgetauscht und gemeinsam reflektiert.
- Siehe „Namen – Kreuzworträtsel“



TeilnehmerInnen

Ab 8



Dauer:

ca. 15 min.



Ziel:

- Assoziationen zur Veranstaltung sammeln



Material:

- Papier
- Schreibzeug



Alter

Ab 14 J.


ABLAUF


Die GB legt mehrere Plakate zu verschiedenen Reflexionsbereichen auf den Boden und bittet die GM, in Stichwörtern und Sätzen die eigenen Eindrücke (zum Inhalt, zu den äußeren Rahmenbedingungen, ...) festzuhalten. Dies kann sowohl anonym als auch mit Namensnennung geschehen.


Je nach gewünschter Intensität der Reflexion können Fragen direkt formuliert sein, es können einzelne Programmpunkte extra ausgewertet werden, ...


Auswertung:

Diese Form der Reflexion kann vor allem für die GB wertvolle Anregungen und Erkenntnisse für die nächsten oder ähnliche Veranstaltungen bringen.

 **TeilnehmerInnen**
Ab 8

 **Dauer:**
ca. 20 min.

 **Ziel:**
– Ausführliche und doch zeitsparende Reflexion zu einzelnen Bereichen

 **Material:**
– Plakate
– Schreibzeug

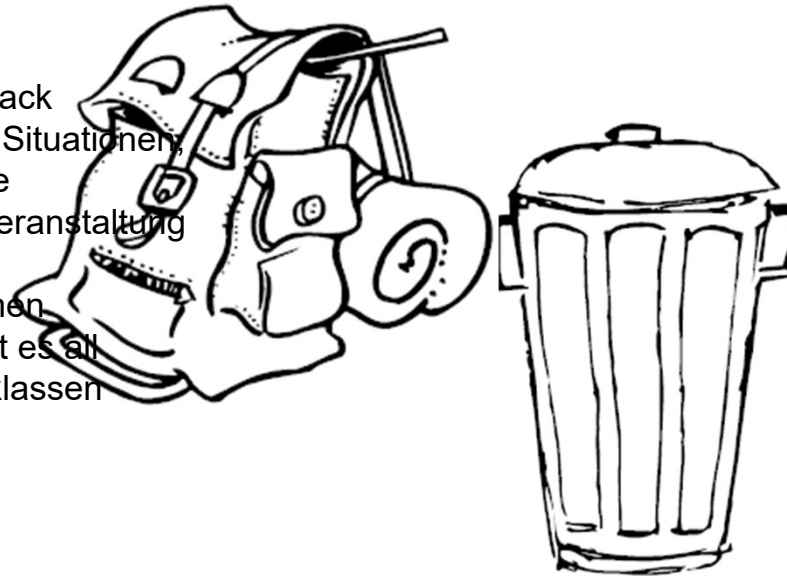
 **Alter**
Ab 10 J.



✓ ABLAUF

Auf das eine Plakat wird ein großer Rucksack und auf das andere eine große Mülltonne gezeichnet.

Jedes GM schreibt in den Rucksack jene Erlebnisse, Ideen, Impulse, Situationen, Methoden, Erkenntnisse, positive Erfahrungen, ..., die bei dieser Veranstaltung sinnvoll und hilfreich waren und die es mit nach Hause nehmen möchte. In die Mülltonne schreibt es all jenes, das es am liebsten zurücklassen möchte.



Variationsmöglichkeiten:

- Einen Ernte- und einen Mistwagen zeichnen.
- Jedes GM hat zwei kleine Plakate, auf die es zeichnet und schreibt. Diese kann es dann mit nach Hause nehmen.
- Jedes GM schreibt seine Ideen, Erlebnisse, ... auf jeweils einen Zettel. Die positiven werden anschließend in einen Rucksack gepackt (oder einfach von jedem selbst mit nach Hause genommen) und die negativen werden in die Altpapierschachtel geworfen.



TeilnehmerInnen

Ab 5



Dauer:

ca. 30 min.



Ziel:

- Persönlicher Abschluss
- Rückmeldungen für Gruppe und GB



Material:

- Zwei Plakate
- Plakatschreiber
- Schreibzeug



Alter

Ab 14 J.


ABLAUF


Jedes GM erhält zum Abschluss der gemeinsamen Gruppenarbeit ein Blatt (Kopiervorlage auf der Rückseite), auf dem es die jeweiligen Satzanfänge ergänzt.

Anschließend können alle die Eindrücke der anderen auf sich wirken lassen. Eventuell kann auch eine kurze Gesprächsrunde angeschlossen werden.


Variationsmöglichkeit:

Die persönlichen Aussagen können Ausgangspunkt für eine gemeinsame Gruppenreflexion oder Feedbackrunde sein.

 **TeilnehmerInnen**
Ab 8

 **Dauer:**
ca. 30 min.

 **Ziel:**
– Persönliche Reflexion der Veranstaltung

 **Material:**
– Kopiervorlage (siehe nächste Seite)
– Schreibzeug

 **Alter**
Ab 10 J.



ABLAUF

Ich habe noch Hunger auf

Ich bin eigentlich satt, aber ich könnte noch etwas mehr vertragen von

Ich bin gut gesättigt. Am Besten hat mir geschmeckt:

Dieses Restaurant kann ich wirklich weiterempfehlen, denn

Meine Mutter würde zu mir sagen: "Waren die Augen mal wieder größer als der Magen, was?" Denn:

Ich bin schon beim Verdauen von

Ich brauche jetzt eine "Tablette" gegen "Völlegefühl", weil

Ich muss mir an irgendetwas den Magen verdorben haben. Vermutlich war es



TeilnehmerInnen

Ab 8



Dauer:

ca. 30 min.



Ziel:

- Persönliche Reflexion der Veranstaltung



Material:

- Kopiervorlage (siehe nächste Seite)
- Schreibzeug



Alter

Ab 10 J.

ABLAUF


Auf ein Plakat wird ein großes Thermometer gezeichnet (eventuell auch mit Grad-Einteilungen). Jedes GM hat die Möglichkeit, durch das Setzen eines Punktes auf der Temperaturskala, seine Stimmung sichtbar zu machen.


Mögliche Fragen:


- *Wie hitzig, angenehm, gleichgültig, langweilig, ... fühle ich mich im Augenblick?*
- *Wie erlebe ich jetzt die Situation in der Gruppe (warmherzig - kühl; hitzig - frostig; ...)*

Variationsmöglichkeiten:

- Am Anfang und am Schluss einer Einheit, Veranstaltung, ... mit dem "Thermometer,, messen: Was hat sich verändert? - Warum?
- Ein großes Thermometer an der Wand anbringen. Jedes GM positioniert sein Namenskärtchen am entsprechenden Platz der Temperaturskala. Diese Platzierung wird immer wieder aktualisiert. (Bsp.: täglich am Morgen und/oder am Abend, ...)

 **TeilnehmerInnen**
Ab 8

 **Dauer:**
ca. 10 min.

 **Ziel:**

- Rasches Erkennen der Gruppenbefindlichkeit
- Einstiegsmöglichkeit in eine Diskussion über die Gruppensituation

 **Material:**

- Plakat
- Stifte

 **Alter**
Ab 10 J.

ABLAUF

Jedes GM bekommt eine Wappenvorlage (Kopiervorlage auf der Rückseite). Je nach Impuls gestaltet es das persönliche Wappen und schneidet es anschließend aus..


Die so entstandenen Symbole können entweder in Kleingruppen genauer vorgestellt und besprochen werden oder einfach im Gruppenraum ("Wappensaal") aufgehängt werden.


Mögliche Impulse:


- mein größter Erfolg bei dieser Veranstaltung (in diesem Jahr, in meinem Leben, ...)
- meine größte Stärke; was ich an mir besonders schätze
- meine Hoffnungen für das nächste Jahr
- mein Motto
- meine positiven Eigenschaften
ich nehme von dieser Veranstaltung für mich mit ...

Variationsmöglichkeiten:


- Jedes GM entwirft ein Wappen für die ganze Gruppe.
- Eine Kleingruppe gestaltet ein gemeinsames Wappen.

 **TeilnehmerInnen**
Ab 2

 **Dauer:**
ca. 45 min.

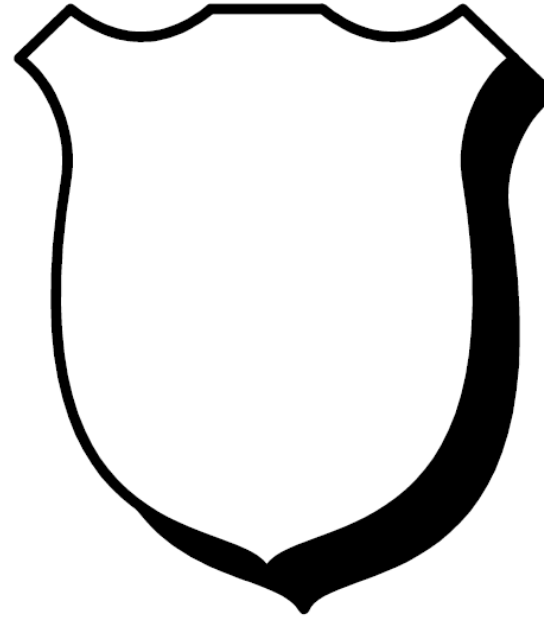
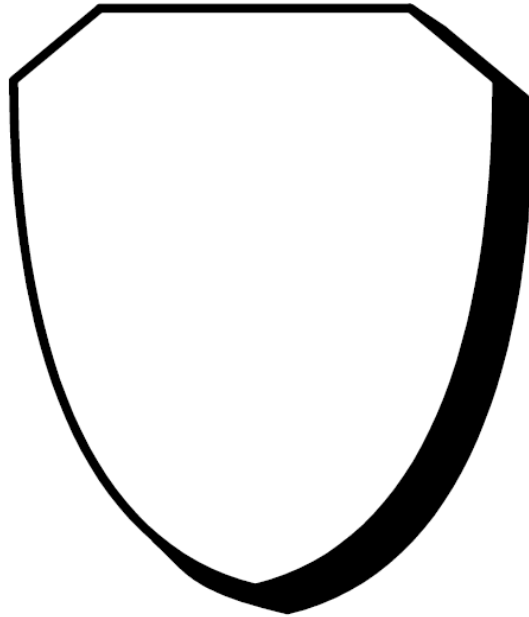
 **Ziel:**


- Symbolische Form der Selbstdarstellung
- Reflexion einer Veranstaltung im Hinblick auf die eigene Person


 **Material:**


- Wappen (Kopiervorlage auf nächster Seite vergrößern)
- Farbstifte

 **Alter**
Ab 14 J.




 **TeilnehmerInnen**
Ab 2

 **Dauer:**
ca. 45 min.

 **Ziel:**

- Symbolische Form der Selbstdarstellung
- Reflexion einer Veranstaltung im Hinblick auf die eigene Person

 **Material:**

- Wappen (Kopiervorlage auf nächster Seite vergrößern)
- Farbstifte

 **Alter**
Ab 14 J.