

Fragekarten

Ziele

Eigenwahrnehmung stärken, Umgang mit Gefühlen, Ressourcen erkennen und stärken.

Situation

Die Teilnehmenden bilden einen Sitzkreis auf Stühlen oder am Boden.

Vorbereitung/Informationen

Die Fragekarten herunterladen und ausschneiden, eventuell laminieren. (Sach-)Informationen können durch die leitende Person zu jeder Zeit zu den einzelnen Fragen abgegeben werden.

Wichtig

Diese sollen jedoch nie einen wertenden Inhalt haben und nicht die Antwort der Person mit dem entsprechenden Kärtchen bewerten.

Übung/Anleitung

Alle Teilnehmenden erhalten ein oder mehrere Kärtchen. Eine Person beginnt und liest die Aussage/Frage auf ihrem Kärtchen vor. Sie beantwortet die Frage(n). Bei der Antwort handelt es sich immer um eine persönliche Meinung der gefragten Person.

Die andern Gruppenteilnehmenden kommentieren oder bewerten die Antwort nicht. Sie haben die Möglichkeit ihre eigene Antwort dazugeben oder die Frage kann grundsätzlich in der Gruppe diskutiert werden.

Wer die Frage auf der Karte nicht beantworten möchte, kann sie in die Mitte des Kreises legen. Am Schluss werden die Karten in der Kreismitte mit der ganzen Gruppe diskutiert.

Mögliche Fragen

Warum fällt einem die Antwort bei einigen Karten schwer?

Wie viele Liegestütze schaffst du hintereinander?

Welche Sportart tut dir besonders gut?

Isst du manchmal etwas, nur weil es gesund ist?