

Honigdusche

Gruppenübung

Beschreibung

Es werden so viele Karteikarten ausgelegt, wie Teilnehmende in der Gruppe sind. Die Karteikarten werden jeweils mit Namen beschriftet und jede*r Teilnehmende soll sich eine Sache überlegen, die er oder sie an ihm oder ihr mag, und diese auf die jeweilige Karteikarte notieren. Es sind ausschließlich positive Formulierungen erlaubt. Der „Ton“ darf auf keinen Fall ausfallend oder unangemessen sein.

Am Ende bekommt jede*r der Teilnehmenden die eigene Karteikarte ausgehändigt und hat Zeit diese durchzulesen und in Ruhe seine „Honigdusche“ zu genießen. Anschließend wird in der Großgruppe besprochen, wie es jedem*r Teilnehmenden mit seiner*ihrer „Honigdusche“ erging.

Material/Wand

10 Karteikarten, 10 Stifte (bei 10 Teilnehmenden)
freier Raum, z.B. Yoga-Raum

Therapeutische Themen

Gruppenkohäsion, Empathie, Selbstwert/Stolz, Kommunikation

Leitfragen

*Wie ging es euch mit der "Honigdusche"? Kann jede*r die Honigdusche annehmen oder kommt es zu automatischen Abwertungen wie z.B. "meine Zettel sind nichtssagend"?*

Variationen

/

Tipps

Die Zettel am Ende der Startphase auslegen und während der Aktiven Phase in einer Pause ausfüllen lassen. Genug Zeit geben, um die "Honigdusche" zu genießen.