

Anregungen zur virtuellen Gruppenarbeit

Impulse für ein Blitzlicht am Anfang dieser virtuellen Treffen können sein:

- Drei Worte, die im Moment zu mir passen
- Highlight der Woche
- Heute habe ich mich gefreut über ...
- Ich bin dankbar für ...
- Überschrift dafür, wie es mir im Moment geht

Fragen für das weitere Gespräch:

(wir empfehlen, diese Fragen positiv zu stellen, um nicht in negative Spiralen zu rutschen)

- Was beschäftigt mich gerade?
- Brauche ich Unterstützung in bestimmten Bereichen?
- Welche meiner Fähigkeiten sind im Moment besonders wertvoll
- Gibt es auch Chancen in der Krise?
- Was macht mir Angst?
- Was macht mir Freude?
- Was lässt mich hoffen?
- Was macht die Gruppe besonders wertvoll?

Vielen Dank an die Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart für die Bereitstellung der Inhalte! Website: www.kiss-stuttgart.de