

Selbst- und Fremdeinschätzung

Dieser Leitfaden zur Selbst- und Fremdeinschätzung soll Dir als Orientierung dienen; die Fragen können dazu ebenso genutzt werden, wie auch eigene Themen, die Du für wichtig hältst und über die Du schreiben möchtest. Bitte schicke uns Deine Einschätzungen bis zum per Mail oder Post zu. Die Selbsteinschätzung, die Du für das ZwiKo erstellst, kann sich von dieser unterscheiden.

Selbsteinschätzung

Gab es eine Entwicklung/Veränderung im Verlauf der Gruppenzeit bezüglich folgender Bereiche:

1. Im Bezug zur Gruppe –
 - a. -alleine und
 - b. -mit anderen
 - c. Wichtige Ereignisse während der Gruppenselbsterfahrung?
2. Im Bezug zu Deinem Körper, zur Körperarbeit
 - a. alleine
 - b. mit anderen
3. Im Bezug zu Deinen Bedürfnissen, Deinen Grenzen und Deinen Pflichten/Verantwortungen?
4. Im Bezug zu Deinem Umgang mit Konflikten und Schwierigkeiten?
5. Im Bezug zu Deinen Fähigkeiten (emotionale Fähigkeiten, Stärken, Ressourcen)?
6. Gibt es Fähigkeiten/Möglichkeiten/Gedanken/Phantasien/Absichten, die sich im Verlauf der Gruppenzeit neu entwickelt oder verändert haben?
7. Hatte die Selbsterfahrungszeit Einfluss auf Dein Arbeits- und Lebensumfeld?
8. Integrierst Du KBT in Deinen Alltag?

Fremdeinschätzung

Sammele Erfahrungen, durch das Befragen und die Rückmeldungen Deiner Gruppenmitglieder zu folgenden Themen:

1. Inwieweit sehen andere eine Änderung an Dir im Vergleich zum Beginn der Gruppe?
2. Was denken sie, welchen Platz Du in der Gruppe eingenommen hast?
3. Wie hast Du Dich nach Einschätzung anderer in der Gruppe gefühlt?
4. Was hast Du für positive wie kritische Rückmeldungen erhalten
5. Hast Du einen Rat für Dich bekommen?

Einschätzung der Gruppenleitung und deren Wirkung auf Dich

1. Wann, wie, wo, fühltest Du Dich gefördert, behindert, gesehen, übersehen von den Gruppenleiterinnen?
2. Was hat Dir gefehlt? Was hat und/oder hätte Dir gut getan?
3. Was gibt es sonst noch zu sagen ...

