

Gruppenübung

Stand März 2015



Kofferpacken

- Ziel:** Selbstbewusstsein fördern, positives Feedback am Ende einer Veranstaltung
- Zielgruppe:** Mädchen und Frauen, Jungen und Männer, geschlechtshomogene oder gemischtgeschlechtliche Gruppen
- Alter:** ab 14
- Anzahl:** 5 - 20 Personen
- Dauer:** 30 Minuten
- Ort:** Im Haus
- Materialien:** DIN A 3 – Plakate (1 pro Person), auf die ein Koffer gemalt ist, beschriftet mit den Namen der Teilnehmer/innen und Gruppenleiter/innen, Stifte
- Tipps:** Wenn ein Koffer leer geblieben ist, sollten die Gruppenleiter/innen ihn mit guten Gefühlen füllen

Durchführung:

Die Koffer-Plakate werden im Raum (auf Tische oder am Boden) verteilt, die Teilnehmer/innen werden aufgefordert, herum zu gehen und die Koffer der anderen mit positiven Mitteilungen/Gefühlen zu füllen, in dem sie etwas auf das Plakat schreiben. Es sollen ausschließlich angenehme Aspekte sein, die einem bei der anderen Person aufgefallen sind. Es muss nicht jede/r etwas auf jedes Plakat schreiben, aber das was geschrieben wird, soll ehrlich gemeint sein. Auch die Gruppenleiter/innen beteiligen sich mit ihrem positiven Feedback am „Koffer Packen“ und achten darauf, dass keine negative Kritik in die Koffer gepackt wird. Zum Schluss nehmen alle ihre freundlich gepackten Koffer mit nach Hause.

Variation:

Wenn alle Plakate beschrieben wurden, setzt sich die Gruppe wieder zusammen und jeder kann sich erst einmal mit seinem eigenen „Kofferinhalt“ beschäftigen. Zum Abschluss liest jede/r sein/ihr Plakat der Gruppe vor – und zwar in der Ich-Form. Zum Beispiel: „Ich kann sehr gut zuhören“ statt „Du kannst sehr gut zuhören“.