

## Auswahl für Gruppen-Thema

1. Abgrenzen (Was bedeutet und umfasst das? Kann ich das? Wozu brauch ich das?)
2. Erwartungen (Was erwarte ich? Was wird von mir erwartet, und von wem? Ist das immer klar? Ist das immer realistisch? „Erwartung birgt Enttäuschung“ – was heißt das?)
3. Bewertungen (Wann und wo bewerte ich / werde ich bewertet? Was macht das mit mir?)
4. Wertschätzung (Was ist das? Wie sieht das aus? Was macht das mit mir?)
5. Regeln und Vereinbarungen (auch in der Gruppe – brauchen wir die? Und wozu? Wie geht jeder Einzelne damit um? Fühle ich mich wohler, wenn ich weiß, wie es ablaufen soll?)
6. Zeiteinteilung (Ist eine vorgegebene oder erarbeitete Struktur hilfreich? Was, wenn nicht vorhanden? Umgang damit...)
7. Gefühle zeigen <-> Gefühle verbergen (Was spricht für das Eine, was für das Andere? Wie habe ich es gelernt / mir angelernt? Und was macht es mit mir?)
8. Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft (Worauf möchte ich mich konzentrieren? Wo möchte ich mein Leben gestalten?)
9. Loslassen (Was ist das? Was bedeutet das für mich? Kann ich das? Will oder sollte ich das können?)
10. Balance/Ausgeglichenheit . . . im Leben, in Beziehungen (Wie handhabe ich das? Brauche ich das? Kann ich das überhaupt herstellen?)
11. Einfordern (Wie mache ich das? Kann ich das, und wenn ja: Wie? Wofür brauche ich das? Wie geht's mir damit?)

Thema  bekommt von mir 3 Punkte

Thema  bekommt von mir 2 Punkte

Thema  bekommt von mir 1 Punkt