

Blitzlicht – Der Klassiker für den Einstieg ins Gruppentreffen auch im Videochat

Wofür?

Vorhandene Gefühle, Wünsche, Erwartungen, Ideen, Themenvorschläge, Störungen usw. bei sich selber wahrnehmen und ausdrücken.

Wie es geht?

- Die Teilnehmer*innen nehmen nacheinander mit wenigen Sätzen zu einer Frage Stellung. Je nach Videochat-Software kann die Reihenfolge der Teilnehmenden auf den Bildschirmen unterschiedlich sein. Der Moderator ruft deshalb nach der Reihenfolge seines Bildschirms die Teilnehmenden auf oder die Gruppenmitglieder geben untereinander das Wort weiter.
- Jede*r kann zu Wort kommen.
- Die Beiträge werden nicht kommentiert, kritisiert oder bewertet. Es werden keine Nachfragen gestellt.
- Das „Blitzlicht“ ist eine kurze und knappe Äußerung, welche die subjektive und persönliche Sicht des Gruppenmitgliedes verdeutlicht.
- So erhält jede*r einen offenen Einblick in die augenblickliche Befindlichkeit der anderen Gruppenmitglieder.

Anregungen zu Fragen für die Blitzlichtrunde:

Beispiele für Fragen zum Start:

Wie geht es mir?

Wie fühle ich mich?

Was erwarte ich von der heutigen Sitzung?

Wie nehme ich mich selbst in der Gruppe wahr?

...

Beispiele für Fragen zur Abschlussrunde:

Was ich noch sagen wollte?

Wie habe ich die eben vergangene Sitzung erlebt und wie fühle ich mich jetzt?

Was ist heute noch übrig geblieben?

Was hat mir gut gefallen?

...

Eine Blitzlichtrunde ist auch dann hilfreich, wenn die Gruppe ins Stocken geraten ist, wenn:

- wenn langes Schweigen eintritt oder nur noch „geschwätzt“ wird
- wenn Uneinigkeiten über das Vorgehen und den weiteren Ablauf bestehen
- wenn ein Gespräch sehr lange zwischen wenigen Teilnehmer*innen hin und her geht
- ...

www.selbsthilfe-bielefeld.de

Ein Projekt in Kooperation von:

Gefördert durch: