

Werkzeugkoffer für die Selbsthilfegruppen-Moderation

Register	Konflikte
Titel	Rotierendes Tagebuch
Art	Nachsinnend, schreibend und lesend
„Neben-“, Wirkung	Unterstützt es, in der Gruppe über Gefühle zu sprechen, als Teil der Konfliktbearbeitung. Fördert das Bewusstsein über unterschiedliche Wahrnehmungen und Sichtweisen.
Anzahl Personen	2 bis 16 Personen
Zeit	45 - 120 Minuten
Einrichtung	Tische zum Schreiben
Material / Kosten	Papier und Stifte, evt. Stoppuhr
So geht es	Im Voraus wird vereinbart, dass das Gespräch nach jeweils 15 Minuten unterbrochen wird. JedeR Teilnehmende hat ein Papier im Format A4 vor sich liegen und zieht in der Mitte von oben nach unten einen Trennungsstrich. In der kurzen Unterbrechung schreibt jede Person in der linken Spalte auf, was sie in der zurückliegenden Gesprächsrunde gedacht, gefühlt und gewollt hat. Und in der rechten Spalte schreibt sie auf, was sie sich für die nächste Gesprächsrunde erhofft bzw. was sie befürchtet. Dann reicht jede Person das Blatt an die rechte Nachbarin oder den Nachbarn weiter und kann lesen, was sie von links bekommen hat. Nach weiteren 15 Minuten schreibt jede Person auf das Blatt, das sie von links erhalten hat, in die linke Hälfte wiederum ihr Denken, Fühlen und Wollen während der vergangenen Gesprächsrunde auf. In die rechte Hälfte schreibt sie, was sie für die nächste Zeiteinheit befürchtet oder erhofft. Nach einigen Runden wird alles laut vorgelesen, was auf dem Blatt steht, das man zuletzt bekommen hat.
Bezug / Quelle	Friedrich Glasl: Selbsthilfe in Konflikten, Verlag Freies Geistesleben, S.126 ff, 1998, Stuttgart
Erfasst am / von	4.September 13 / Dorothee Rübel