

Lernfeld Gruppe: Dynamiken und Prozesse in Gruppen erkennen, verstehen und als Ressource nutzen...



1. Zu Beginn des Seminars

- Welche Erfahrungen prägen mein Erleben von Gruppe?
- Was möchte ich über mich in Gruppen besser verstehen?
- Welche innere Haltung oder welches Verhalten möchte ich im Verlauf des Seminars ausprobieren oder genauer beobachten?

2. Während des Seminars

Selbstwahrnehmung & innere Haltung

- Wie habe ich mich in der Gruppe gezeigt – eher offen oder zurückhaltend?
- Welche Gefühle habe ich in der Gruppe am häufigsten erlebt?
- Welche Rolle oder Funktion habe ich spontan eingenommen (z. B. Gestalter:in, Bremser:in, Vermittler:in, Beobachter:in)?
- In welchen Momenten war ich mit mir im Einklang, in welchen nicht?

Wirkung auf andere

- Wie glaube ich, dass die Gruppe mich wahrgenommen hat?
- Welche Informationen (verbal oder nonverbal) habe ich über mich bekommen?
- Mit welchem Verhalten/ Aussagen etc. habe ich Resonanz erzeugt, womit eher Widerstand?
- Gab es Situationen, in denen ich andere unterbrochen, dominiert oder übersehen habe?
- Habe ich Raum für andere geschaffen – oder eher Raum genommen?

Kommunikation & Verhalten

- Wie habe ich meine Gedanken und Gefühle kommuniziert – direkt, indirekt, vorsichtig, konfrontativ?
- Welche Sprache (Worte, Körpersprache, Tonfall) habe ich genutzt – und wie könnte das gewirkt haben?
- Wo habe ich zu Kooperation beigetragen, wo eher Konkurrenz gezeigt?

Dynamik & Beziehungsgestaltung

- Mit wem habe ich mich verbunden gefühlt, mit wem weniger – und warum?
- Welche Bedeutung hatte Vertrauen für mein Verhalten?
- Welche impliziten Allianzen oder Spannungen habe ich gespürt?
- Habe ich Konflikte angesprochen oder eher vermieden?
- Wie bin ich mit Autorität, Führung oder Macht in der Gruppe umgegangen?

3. Zum Abschluss: Lern- und Entwicklungsfragen

- Was habe ich über mich selbst gelernt? Welche Muster habe ich aus anderen Gruppensituationen in meinem Verhalten wiedererkannt?
- Wo und wann habe ich mich selbst überrascht?
- Was habe ich ausprobiert? Wo habe ich Mut gezeigt, wo bin ich ausgewichen?
- Welche Wirkung möchte ich künftig in Gruppen erzielen?
- Was möchte ich in zukünftigen Gruppen anders angehen?