



VORBEREITUNG:

Geschichten von Fremdsein und Ankommen (Skalenabfrage)

Für die Durchführung wird eine Skala benötigt. Zum Thema "Geschichten von Fremd sein und Ankommen" können die untenstehenden Fragen verwendet werden. Jede Frage wird dabei auf einer Skala abgebildet

Wie einfach war es für Dich, ein neues soziales Umfeld aufzubauen?

Von "1 - Einfach, ich konnte mich direkt einbringen und Anschluss finden" bis "10 - Schwer, ich komme nicht leicht mit anderen Menschen ins Gespräch"

Wie einfach war es, Dich zuhause zu fühlen?

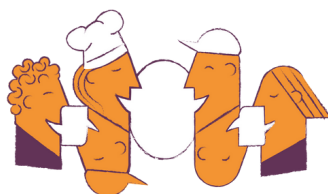
Von "1 - Einfach, Ich gewöhne mich sehr schnell an neue Orte" bis "10 - Schwer, es fällt mir schwer, mir fehlt vieles was ich von zuhause kenne"

Wie einfach war es, Deinen Alltag an einen neuen Ort anzupassen?

Von "1 - Einfach, es fällt mir leicht meinen Alltag an neue Umstände anzupassen" bis "10 - Schwer, Veränderungen sind nicht leicht für mich"

Wie einfach war es für Dich, im Beruf / im Studium / in der Ausbildung anzukommen?

Von "1 - Einfach, ich konnte meinen Beruf „mitnehmen“" bis "10 - Schwer, ich mache etwas ganz anderes, als ich zuvor gemacht habe und musste mich ganz neu orientieren"





VORBEREITUNG:

Vorbereitung: The Story of.. myself

Die Teilnehmenden bekommen eine Vorlage: Den Umriss einer Person. Die einzelnen Teile (Füße, Bauch, Kopf, Himmel) sind dabei fest, können aber für verschiedene Themen genutzt werden. Die Impulsfragen werden entsprechend an das Thema angepasst und von der Moderation vor der Sitzung vorbereitet.

Impulsfragen für das Thema Beziehungen können zum Beispiel sein:

Die Füße sind die eigene Kindheit:

Welche Erinnerung habe ich an Beziehungen aus meiner Kindheit? Gibt es eine Geschichte aus meiner Kindheit die ich mit der Gruppe teilen möchte? Welche Beziehungen haben mich besonders geprägt?

Der Bauch ist die Jugend:

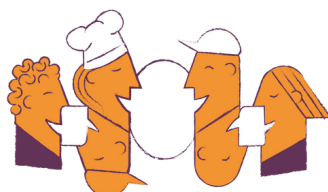
Was habe ich in dieser Zeit über Beziehungen gelernt? Wie haben sich Beziehungen in dieser Zeit verändert? Welche Erfahrungen aus meiner Jugend prägen mich bis heute?

Der Kopf ist das Hier und Jetzt:

Was macht mich heute aus? Was gehört für mich zu einer guten Beziehung? Welche Beziehungen aus meiner Kindheit oder Jugend habe ich auch heute noch?

Der Himmel über der Person ist die Zukunft:

Was wünsche ich mir für die Zukunft? Was wünsche ich mir von meinen Beziehungen?





Check-In Fragen

Wie ist Dein inneres Wetter heute? (Regnerisch, Sonnig, stürmisch, windig etc.)

Wie geht es Dir heute?

Was beschäftigt Dich diese Woche?

Wie war Dein Wochenende?

Hast Du in der vergangenen Woche eine schöne Situation erlebt?

Was hast Du heute Besonderes erlebt?

Wenn Du ein Auto wärst, wie viel Benzin bräuchtest Du heute?

Wie viel Kaffee brauchst Du heute, um wach zu werden?

Welches Getränk beschreibt Deine Stimmung heute am besten?

Welche Superkraft hättest Du heute gerne?

Wie voll ist Dein Glas heute? (Voll, halbvoll, halbleer, leer etc.)

Wie viele Kilometer kannst Du heute noch laufen?

Welches Essen macht dich aktuell glücklich?

Ich esse ja eigentlich alles, aber das überhaupt nicht ...

Nach welcher Speise fühlst du Dich gerade?

Was war Dein schönstes Erlebnis letzte Woche?

Was darf in Deinem Kühlschrank niemals fehlen?

Was möchtest Du im nächsten Jahr zum ersten Mal in deinem Leben machen?

Welche Begegnung in den letzten Monaten hat Dich inspiriert?

Was hilft Dir dabei, Dich zu entspannen?

Was ist Dein Lieblingsfoto auf Deinem Handy, und warum?



Glücksfragen

Was bedeutet „Zuhause“ für Dich?

Ist Heimat ein Ort oder Gefühl für dich?

Was hast Du heute schon für dein Glück getan?

Wo bist Du am liebsten an der frischen Luft?

Welcher Ort erinnert Dich an deine Kindheit?

Was möchtest Du unbedingt mal machen?

Was ist Dir in einer Beziehung wichtig?

Was schätzen Deine Freunde an Dir?

Wenn Du Dein Leben in einem Satz beschreiben müsstest, wie würde er lauten?

Wofür warst du in der Schule / Ausbildung / Universität bekannt?

Was ist der beste Rat, den Du jemals erhalten hast?

Auf welches Lebensmittel kannst Du (nicht) verzichten?

Wo würdest Du gerne mal leben?

Was würdest Du für einen Beruf wählen, früher und heute?

Was würdest Du tun, wenn alles möglich wäre?

Wenn Du ein Problem auf der Welt lösen könntest, welches wäre es?

Was würdest Du tun, wenn du 10 Millionen im Lotto gewinnst?

Welcher Ort macht Dich glücklich?

Welche Sprache würdest Du gerne lernen?

Von welchem Buch oder welchem Film wärst Du gerne ein Teil?

Wie möchtest Du gerne leben und alt werden?

Welche Länder möchtest Du gerne bereisen?

Welche Kultur möchtest Du gerne kennenlernen?

Welches Hobby möchtest Du gerne ausprobieren?

Wie verbringst Du deinen Feierabend am liebsten?

Was machst Du am Wochenende (am liebsten)?

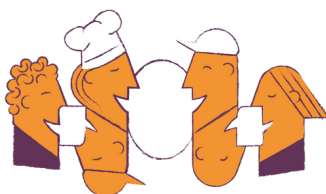
Was isst und kochst Du gerne?

Was ist Dein Lieblingsgericht?

Was war ein besonderer Moment in Deinem Leben?

Was ist Deine Lieblingsjahreszeit und warum?

Was ist Dein Lieblings-Feiertag?





Glücksfragen II

Gibt es einen Unterschied zwischen „Zuhause“ und „Heimat“? Welchen?

Was bewirkt, dass Du Dich zugehörig fühlst?

Wann und wo fühlst Du Dich zugehörig?

Was ist Deine früheste Erinnerung an ein Museum oder einen historischen Ort?

Gibt es in der Stadt in der Du aufgewachsen bist ein Museum oder einen historischen Ort und möchtest Du darüber erzählen?

Wo gibt es das beste Essen in der Stadt?

Wo genießt du die Sonne?

Wie sieht Dein Frühstück aus?

Was möchtest Du in deinem aktuellen Leben auf keinen Fall verlieren?

Für was hättest Du gerne mehr Zeit in Deinem Leben?

Worüber hast Du zuletzt gelacht?

Was hilft Dir, wenn du an einem neuen Ort ankommst?

Was bedeutet Glück für dich?

Bei was kannst Du Dich am besten entspannen?

Was hat Dich heute inspiriert?

Wo wärst Du jetzt am liebsten?

Was hilft Dir, wenn Du traurig bist?

Was baust Du in deinem Leben gerade auf?

Hast Du ein ungenutztes Talent?

Welche Rolle möchtest Du in deinem Leben nicht mehr spielen?

Was möchtest Du gefragt werden?

Was heißt das, wenn es Dir gut geht und wenn Du wütend bist?

Wenn Du eine Super Power haben könntest, was wäre sie dann?

Schaust Du Dir morgens im Spiegel Deine Figur oder Deine Seele an?

