

Schritt 1:

- Was wäre für dich heute ein gutes Ergebnis unserer Zusammenarbeit, wenn wir uns – wie gewünscht – mit dem Thema Grenzen beschäftigen?
- Woran würdest du merken, dass es sich für dich heute gelohnt hat, sich mit dem Thema Grenzen zu beschäftigen?

*Die Antworten auf diese Fragen werden auf Moderationskarten notiert.*

Schritt 2:

Zweiergruppen bilden – Siehe Arbeitsbogen Seite 2

Schritt 3:

Auswertung:

In einer Gruppe oder einem Team kommen alle nach ca. 25 Minuten wieder zusammen und die Arbeit wird ausgewertet.

- Was war interessant?
- Was hat euch überrascht?
- Wie habt ihr euch selbst erlebt?
- Welche Wirkung habt ihr bei euch und der jeweils anderen Person beobachtet?

Bitte bildet Zweiergruppen und legt die Rollen A und B fest. Zuerst interviewt A seinen Gruppenpartner B, dann wechselt ihr bitte die Rollen. Stellt und beantwortet die folgenden Fragen:

A

- Bitte denke an eine Situation/Gelegenheit, in der du dich so richtig gut abgegrenzt hast und du so nach Hause gegangen bist, wie du es gerne tust. (Denkzeit geben)
- Erzähle mir ein wenig von dieser Situation, und wie du das gemacht hast.' (5 Min.)
- Auf einer Skala von 1 bis 10, bei der 10 bedeutet, du grenzt dich so ab, dass du ganz zufrieden damit bist, und 1 das Gegenteil: Wo warst du auf dieser Skala in der Situation, von der du mir gerade erzählt hast (X)? Und wo bist du heute (Y)?

- *A markiert zwei Punkte auf der Skala. B benennt diese.*

- Wie hast du selbst dazu beigetragen, dass du heute bereits bei Y bist und nicht bei 1?
- Welche Person außer dir hat dazu beigetragen, dass du heute bereits auf Y bist?
- Welche besondere Begebenheit deiner Arbeits-/Praktikumsstelle hat mitbewirkt, dass du auf Y bist, statt auf 1?
- Wenn du nun auf dem Weg zu X bist, woran wirst du das merken?
- Welches kleine Anzeichen sagt dir, dass du auf dem Weg zu X bist?
- Woran noch? Woran noch? ...

- *A bedankt sich bei B.*

Denke dabei (A) einen Moment darüber nach, was dich wirklich beeindruckt und was dir gefallen hat und teile B diese Anerkennung mit.

Anschließend wechselt ihr die Rollen.

Insgesamt habt ihr ca. 25 Minuten Zeit.

A Skala

---

1

10

B Skala

---

1

10