



## 1.17

### Impulssätze zu einem bestimmten Thema

#### Ziele

- eigene Erfahrungen und Wünsche „heben“, ins Bewusstsein bringen und formulieren
- die Vielfalt der Bedürfnisse erkennen und wahrnehmen lernen
- durch die Anderen Bestätigung oder Herausforderung erfahren

#### Material

Blatt mit Satzanfängen und einen Stift für jedes Gruppenmitglied

#### Verlauf

Thema vorstellen, Methode erklären und Einverständnis der Gruppenmitglieder erfragen.

#### Besinnung

Jedes Gruppenmitglied hat ein Blatt mit Satzanfängen zum gewählten Thema. (Ein Beispiel findet sich auf der nächsten Seite.)

Jeder Impuls wird spontan ergänzt.

Dabei kann ein Impuls durchaus mehrere Ergänzungen finden, ein anderer vielleicht keine.

Die Ergänzungen noch einmal anschauen:

- Wo fiel es leicht, Ergänzungen zu finden? Wo war es schwer?
- Wo hast du viele Ergänzungen gefunden? Wo vielleicht wenig oder keine?
- Woran könnte es liegen?
- Was möchtest du davon in der Gruppe mitteilen (von den Ergänzungen, von der Reflexion)?

#### Anhörrunde

#### Gespräch

#### Abschluss

das Gehörte nachklingen lassen

#### Auswertung

- Wie ging es dir mit der Methode und dem Ablauf?  
Was nimmst du für dich mit?  
Was scheint dir für die Gruppe wichtig zu sein?
- Kurze Anhörrunde



### Beispiel für Impulssätze:

Ich fühle mich geborgen, wenn ...

Ich kann mich jemandem anvertrauen, wenn ...

Wenn ein Mensch sich mir anvertraut, mache ich oft die Erfahrung,  
dass ...

Frei erlebe ich mich, wenn ...

Unfrei macht mich ...

Am liebsten würde ich mal ...

