

Einen guten Abschluss finden: **5-Finger-Feedback**

Kopiervorlage

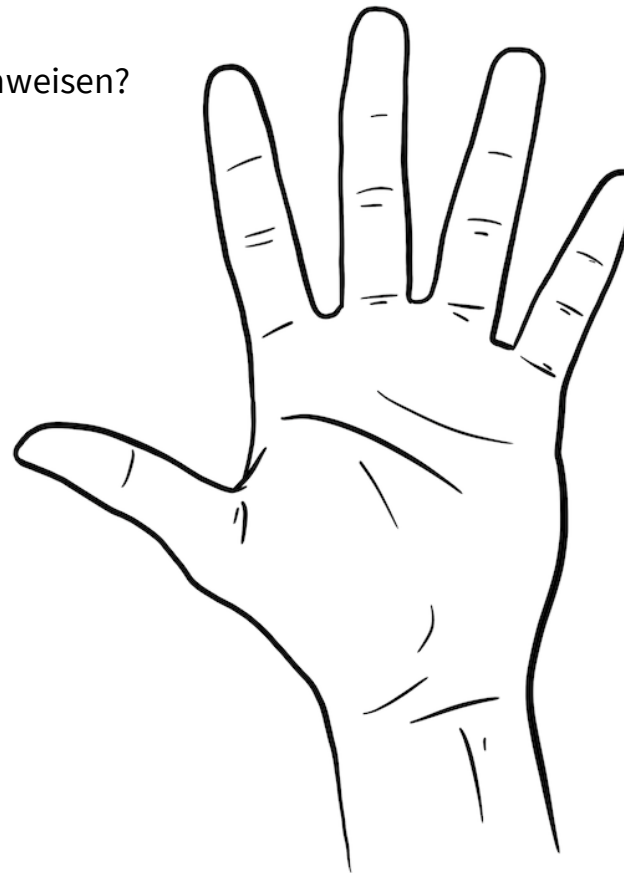
Mittelfinger: Was hat mir nicht gefallen?
Was könnte man besser machen?

Zeigefinger: Worauf würde ich gerne hinweisen?
Was ist mir wichtig zu betonen?

Ringfinger: Was habe ich gelernt?
Was nehme ich mit nach Hause?

Kleiner Finger: Was habe ich vermisst?
Was ist zu kurz gekommen?

Daumen: Was hat mir gefallen?



Zettelbox A – Risikosituationen

Er/Sie fühlt sich seit einiger Zeit sehr gut/überschwänglich.

Er/sie ist ständig frustriert und verärgert.

Er/sie hat am Arbeitsplatz sehr viel Stress.

In der Familie gibt es viele verschiedene Probleme.

Er/sie hat Probleme bei Behörden und anderen Einrichtungen.

Er/sie hat Schwierigkeiten in der Ehe/Beziehung.

Er/sie fühlt sich ständig missverstanden.

Er/sie stürzt sich in verschiedene Aufgaben und fängt immer neue Projekte an, ohne etwas abschließen zu können.

Er/sie kümmert sich ständig um die Probleme anderer und lenkt bei Fragen zu seiner/ihrer Person von sich auf andere ab.

Er/sie wirkt oberflächlich und unkonzentriert bei Gruppensitzungen.

Er/sie kommt nicht mehr zu Gruppensitzungen und distanziert sich von den Gruppenmitgliedern.

Er/sie trifft sich wieder mit Menschen aus dem „alten“
(z. B. trinkenden) Umfeld.

Zettelbox B – Gruppensituationen

Wenn ich in die Gruppe gehe, habe ich ein gutes Gefühl, weil ...

Vor der Gruppensitzung habe ich immer öfter ein ungutes Gefühl,
weil ...

Ich habe den Eindruck, dass sich immer deutlicher
kleine Untergruppen bilden.

Ich habe den Eindruck, dass in der Gruppe immer dieselben reden.

Ich habe das Gefühl, dass ich mit meinen Problemen
nicht ausreichend zu Wort komme.

Ich weiß nicht, wie ich eigene Themen in die Gruppe einbringen kann.

Ich fühle mich mit meiner Situation alleine in der Gruppe.

Ich habe das Gefühl, dass alle anderen besser
mit der Krankheit zurechtkommen als ich.

Ich will nicht immer nur über Probleme reden.

Ich glaube, mit meiner Situation will sich keine*r auseinandersetzen.

Ich möchte nicht immer über Rückfall reden.
Das führt doch nur zum Suchtdruck.

Ich will zur Gruppe gehören und vertusche meinen „kleinen“ Rückfall.

Ich möchte vor den anderen nicht als „Verlierer*in“ dastehen
und versuche, meine Situation zu schönen.
