



EMOTIONAL-SOZIALE ENTWICKLUNG

Titel/Thema

Selbsterfahrungsübungen

„Wie wirksam und prägend sind
Gruppenprozesse?“

Verfasser(innen)

Carla Weber, Dr. Alisa Rudolph

Erstellungsdatum

April 2019



Selbsterfahrungsübungen: „Wie wirksam und prägend sind Gruppenprozesse?“

Ziel der Übungen:

Die Studierenden sollen im Seminar folgende Selbsterfahrungen als Gruppenspiele durchführen, um zu reflektieren, wie wirksam und prägend Gruppenprozesse sind und wie sie eine von außen gestellte Aufgabe als Gruppe bewältigen.

1. „Wer trägt am meisten?“

- a. Vorbereitung: ein Bambusstab, bzw. ein leichter Holzstab, Kleingruppe von ca. 4-8 Teilnehmenden
- b. Aufgabenstellung: gemeinsames Ablegen des Stabes auf den Boden, ohne ihn fallen zu lassen
- c. Reflexion der Erfahrungen: Welche Rollen waren zu beobachten? Was braucht es an Abstimmung, dass es gelingt? Wie viel Abstimmung ist notwendig?

2. „Umzug“

- a. Vorbereitung: mindestens vier Teilnehmende, bis zu neun Pappbecher, vier Gummis
- b. Aufgabe: Pappbecherpyramide umsetzen, ohne sie mit den Händen zu berühren; nur mit Hilfe der Gummis
- c. Umsetzung und Reflexion: Eine Gruppe beobachtet, reflektiert und übernimmt dann die erarbeitete Strategie der „Pioniere“ bei ihrem „Umzugsversuch“.
- d. Reflexion: Erfahrungen der Gruppenmitglieder der Pioniergruppe. Erweiterte Reflexionsfrage: Sind die Erkenntnisse übertragbar?

3. „Im Dreieck“

- a. Vorbereitung: drei freiwillige Teilnehmende, ein Teilnehmer bzw. Teilnehmerin als Provokateur bzw. Provokateurin
- b. Aufgabe: Stehen bleiben im Einbeinstand. Der Provokateur bzw. die Provokateurin versucht erst die einzelne Person, dann die sich haltende Dyade und später die sich haltende Triade umzuwerfen.
- c. Reflexion der unterschiedlichen „Standfestigkeiten“; Bedeutung für die Gruppenidentität