

Übung

Brief an mich selbst

Stiftung SPI

Kurzbeschreibung/Thema der Übung: Die Teilnehmenden schreiben zu Beginn des Projektes bzw. beim ersten Treffen einen Brief an sich selbst, in dem sie ihre Erwartungen an das Projekt formulieren.

Zielsetzung: Reflexion der eigenen Erwartungen und Wünsche, Raum zum Nachdenken



INFOBOX

METHODENTYP

Reflexion und Nachbereitung

GRUPPENGROSSE

keine Einschränkung

GEEIGNET FÜR

keine Einschränkung

ZEITBEDARF

30 Minuten oder zu Hause

RAUMBEDARF

ruhiger Ort zur Stillarbeit oder zu Hause

MATERIALBEDARF

Flip mit Aufgabenbeschreibung, schönes Briefpapier mit an die Person adressiertem Kuvert

LINK/QUELLE

Projekt „Erzählt & Zugehört!“

Übungsbeschreibung

Vorbereitung

Für jede Person wird ein Briefumschlag mit der jeweiligen Adresse beschriftet und mit einem schönen Briefbogen gefüllt.

Durchführung

Jede Person erhält den eigenen Briefumschlag. Am Ende des ersten Treffens oder zu Hause bis zum nächsten Treffen schreiben die Teilnehmenden einen Brief an sich selbst.

Anregungen zum Schreiben stehen auf einem Flip. Diese können zum Beispiel so formuliert sein:

„Erzähl dir, ...
...wie es dir jetzt im Moment geht
...was du von dem Projekt erwartest
...welche Befürchtungen du hast
...was im Laufe des Projektes passieren soll.“

Wir schicken dir den Brief nach Abschluss des Projektes zu!“

Die Briefe werden verschlossen eingesammelt und nach dem letzten Treffen versendet.

Auswertung

Es findet keine Auswertung in der Gruppe statt. Die Briefe dienen zur persönlichen Reflexion, wie das Projekt verlaufen ist. Falls es ein Nachtreffen gibt, kann aber ein Gespräch über die Briefe und die Gefühle dazu stattfinden.

Hinweise zur Durchführung

Es sollte deutlich gesagt werden, dass die Briefe von niemandem außer der Person selbst gelesen werden.

