

Zentrum Selbsthilfe
Finde andere. Finde dich.

Zentrum Selbsthilfe
Feldbergstr. 55, 4057 Basel. Tel 061 689 90 90
Fax 061 689 90 99, mail@zentrumselbsthilfe.ch
www.zentrumselbsthilfe.ch

Basel, den 3. Juni 2020

Liebe Teilnehmende an der Selbsthilfegruppe

Schön, dass Ihr die Gruppe nach der Corona-Zwangspause wieder frohen Mutes an den Start bringt!



Hier ein kleiner Ideen- , der dazu beitragen soll, dass die Gruppe möglichst spielerisch(er) ins Laufen kommt.

*Viel Freude am Ausprobieren...
...wünscht das Team des Zentrums Selbsthilfe.*

PS Gerne beliefern wir Euch bei Bedarf mit weiteren Ideen.



Der schmackhafteste Weg, den Start in die Gruppe zu versüssen:



Schoggi-Kugel

- Nimm die bereit liegende Schoggi-Kugel.
- Erzähle kurz, wie es Dir geht.
- Was hat Dir in den vergangenen Wochen (des Lockdowns) den Alltag versüsst?

Die Einstiegsrunde lässt sich in der Gruppe auch so gestalten, mit einem



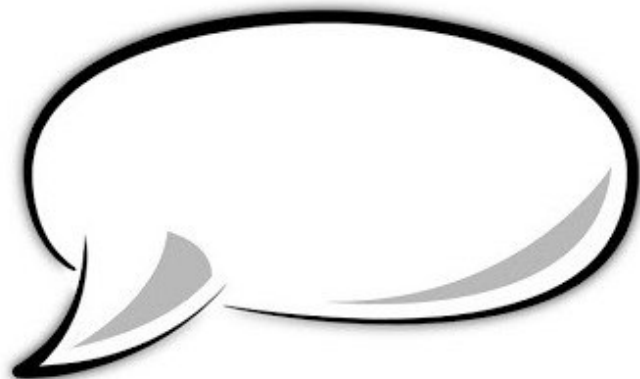
und



Weisser Steine / schwarzer Stein

- Für welches „helle“ Erlebnis in den vergangenen Wochen (des Lockdowns) steht der weisse Stein?
- Für welches „dunkle“ Erlebnis steht der schwarze Stein?

✂



Oder es geht auch ganz ohne

Mimik ohne Worte

- Person A stellt ohne Worte – in Mimik, Gestik, Körperhaltung – dar, wie sie sich fühlt.
- Was vermuten die anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer?
- Person A sagt, welche Emotion sie wirklich ausdrücken wollte.
- Person B macht weiter usw.

Wünsche sind natürlich immer erlaubt. Dazu braucht's bloss einen

Download more graphics at www.psdgraphics.com

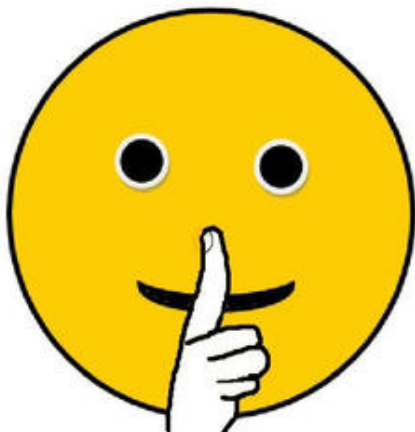


Zauberstab

- Nimm den Zauberstab.
- Du hast einen Wunsch frei.
- Was wünschst Du Dir?
- Antworte möglichst konkret, in Bezug auf Dich.
- Welches gemeinsame Gruppen-Thema zeigt sich (allenfalls) in den Wünschen?



Und falls Ihr in der Gruppe einfach mal zur



kommen wollt:

Fingerkuppen

- Führe die Fingerkuppen der linken und rechten Hand zusammen.
- Finde dann eine gute Position für Dich.
- Schliesse die Augen. Und genieße.