

Zur Ablaufplanung für die einzelnen Gruppensitzung finden Sie hier jetzt detaillierte Vorschläge. Beachten Sie bitte die Tatsache, dass diese Vorschläge eine mögliche Art sind, um mit dem Material zu arbeiten. Je erfahrener die Gruppenleitung ist, desto leichter wird es ihnen fallen von den vorgeschlagenen Vorgehensweisen Varianten zu wählen, nämlich diejenigen, die für die Gruppenteilnehmenden am angemessensten sind. Mit der Routine und Erfahrung wird die Sicherheit im Umgang mit den 12 Schritten und dem vorgeschlagenen Material zunehmen. Für Neulinge und in der Pilotphase empfehlen wir, diesen Stundenablauf auszuprobieren. Am Ende werden Sie selbst entdecken, was Ihnen persönlich liegt, bzw. welche Varianten Sie bevorzugen. Weil Gruppenleitungen in der Gruppe das DU pflegen, werde ich in dieser Anleitung auch auf das persönliche Du wechseln.

Als Faustregel gilt: Pro Schritt trifft man sich in der Regel 2 mal, so dass die Gruppenphase ungefähr ein Jahr dauert.

Überblick: Ablauf eines Endlich-Leben-Gruppenabends:

20.00 Uhr: Herzliche Begrüßung (evt. Kurze Erinnerung an den Grund dieser Treffen und an die Regeln)

20.05 Uhr: 1. Phase „Sein“: Wie geht es mir?

- vor Gott sein: geistliche Einstimmung, Lieder, Gebet

20.20 Uhr • voreinander sein: 1. Gesprächsrunde: Das „Blitzlicht“: Wie geht es dir? Wie fühlst du dich?

(Je 1-2 Minuten, = 10-20 Minuten)

In dieser Phase darf es möglichst keine Unterbrechungen oder Verständnisnachfragen geben.

20.30/20.40 Uhr: 2. Phase „Zeigen“: Wo stehen wir inhaltlich (Buch oder Gruppenprozess)?

• Den jeweiligen Schritt vorstellen (5-10 Minuten): Kurzpuls durch die Gruppenleitung (wichtige Teile vorlesen oder freie

Zusammenfassung mit eigener Schwerpunktsetzung)

• Geschichten zum Schritt: 2. Gesprächsrunde: eigene Erfahrungen (Geschichten) zu den Inhalten rund um den Schritt.

- Jedes Mitglied hat jetzt in der zweiten Runde Zeit, wichtige Erlebnisse, offene Fragen oder Erfolge aus der letzten Woche zu berichten.

- In dieser Phase kann jeder frei reden. Manchen hilft es, mitzuteilen was er oder sie sich zu den Fragen aufgeschrieben hat. Als

Einstieg für Ungeübte hilft der Impuls der Gruppenleitung: „Mit welchem Thema hast du dich in der letzten Woche intensiv

beschäftigt? Warum? Was ist passiert?“

Das Feedback der Gruppe beschränkt sich auf

- Nonverbale Signale des Verstehens oder des inneren Mitgehens
- Wenn der Beitrag abgeschlossen ist, kann sich der nächste oder die nächste anschließen
- Wenn die Person Feedback wünscht, muss sie es äußern („Was denkt ihr dazu? Was soll ich machen?)

Die Reaktion wird nach kurzem Nachsinnen...

- ...eine persönliche Erfahrung, eine assoziativ passende Geschichte einer anderen Person sein (was da passt und ob es wirklich passt, wird sich herausstellen. Hier gibt es keine Regeln).
- ...eine Mitteilung über ein Gefühl sein, das beim Zuhören beim Zuhörenden aufkam
- ...eine Verständnisfrage sein
- ... auf keinen Fall sagen ihr die anderen, was sie jetzt tun sollte, müsste oder was man im allgemeinen tun muss...

Du erinnerst dich: Das Selbsthilfeprinzip bedeutet: Ich bin Spezialist für mein Thema und bin Modell für andere oder lerne an den anderen Modellen. Bedenke: Die Selbstaktivierung jedes einzelnen ist das Wertvollste, was in der Gruppe passieren kann. Endlich gibt es keinen besserwissenden „Erwachsenen“ (Autoritätsperson), die mich erzieht und der ich die Schuld geben kann, wenn es nicht funktioniert.

- Wenn sie kein Feedback wünscht, muss sie nichts tun und der/die Nächste ist dran.

21.30 Uhr: 3. Phase „Mitnehmen“.

Die Schlüsselfrage lautet: Was habe ich heute gelernt?

- Das berührte mich heute (Beiträge, Gedanken, Interaktionen, Gefühle). Jedes Gruppenmitglied kann kurz reflektieren, einen Satz für sich aufschreiben oder nachdenken und hat 1 Minute (Abschluss Blitzlicht).

21.40 Uhr: 4. Phase „Entscheiden“: Mein Vertrag mit mir selbst/mit Gott/mit der Gruppe!

- Im Gebet und oder/vor anderen mache ich fest, was ich mir vornehmen werde
- Ich lasse für mich beten (bitte ausdrücklich selbst um Gebet): Ich kann die Form mit der Gruppe verabreden (z.B. Unter Handauflegung, von einem, von vielen)
- Ich erlebe, dass andere in der Fürbitte für mich beten. Darin erlebe ich Mitgetragen-Werden durch die Gruppe

Wir schließen mit dem gemeinsam gesprochenen Vater Unser

oder dem Gelassenheitsgebet gegen 22.00 Uhr.

#

Anleitung für den einleitenden Abend:

20.00 Uhr: Herzliche Begrüßung

20.05 Uhr: 1. Phase „Sein“:

- vor Gott sein: geistliche Einstimmung, Lieder, Gebet

20.20 Uhr:

- voreinander sein: 1. Gesprächsrunde: Das „Blitzlicht“: Wie geht es dir heute (gerade am ersten Abend)? Wie fühlst du dich?

(Je 1-2 Minuten, = 10-20 Minuten)

In dieser Phase darf es möglichst keine Unterbrechungen oder Verständnisnachfragen geben.

20.30/20.40 Uhr: 2. Phase „Sicherheit vermitteln“:

- Die Beispiels-Geschichte vorlesen oder durch einen Mitarbeitenden eine eigene Geschichte erzählen

lassen (5-10 Minuten):

Ziel: Für die zögernden Gruppenmitglieder motivierend den Prozess beschreiben, wie das Vertrauen langsam wächst, dass jede und jeder sein Tempo hat und jede und jeder für sich persönlich entscheidet, wie viel oder wenig er/sie erzählen will.

20.50 Uhr: Ziel im Blick auf die Formen und Regeln:

Überblick geben über die Arbeitsweise (Zusammenfassend S. 16 oberster Absatz)

- Gruppenarbeit / Zeitraster (siehe Ablaufplan S. 16)/ Regeln (S. 17)
- Hausarbeit, Gliederung der Hausarbeit in jeweils 5 Denkschritte

21. 10 Uhr 3. Phase „Sich vorsichtig zeigen“:

Fragebogen S. 18 (Was sind deine Ziele) in Stillarbeit ausfüllen (nur für sich selbst!)

21.20 Uhr: Offener Austausch (30 Min., = 3 Min. Pro Person bei 10 Teilnehmenden)

• Impuls Gruppenmoderation: „Wer will, kann jetzt kurz erzählen, warum er oder sie in dieser Gruppe ist? Was sie/er sich von der

Gruppenarbeit erhofft? Was ihre/seine Ziele sind?“

21.50 Uhr Abschluss mit Gebet

Möglicherweise nur mit dem Vater Unser/Gelassenheitsgebet

Oder mit einer Stillephase und die Leitung betet

(Ziel: Vorsichtig je nach Voraussetzung der Gruppe die geistliche Form des Betens einüben).

Hausaufgabe:

Fragebogen: Wahrnehmungsübung S. 19

(Möglicherweise ist das Gesprächsbedürfnis sehr viel größer, dann muss die nächste Gruppenstunde noch einmal ausführlich Zeit sein, sich vorzustellen und die Ziele und Hoffnungen zu formulieren. Manche Gruppen starten da sehr steil mit großer Offenheit, andere entwickeln die Offenheit erst sehr viel vorsichtiger. Alles ist richtig, wenn es authentisch ist.)

#

Anleitung für den 1 Schritt:

20.00 Uhr: Herzliche Begrüßung

20.05 Uhr: 1. Phase „Sein“:

- vor Gott sein: geistliche Einstimmung, Lieder, Gebet

20.20 Uhr:

• voreinander sein: 1. Gesprächsrunde: Das „Blitzlicht“: Wie geht es dir heute unter dem Gesichtspunkt der Wahrnehmungsübung

(Vgl. Hausaufgabe!)?

Wie fühlst du dich? (10 Minuten)

Jedes Mitglied hat jetzt in der Runde 1-2 Minuten Zeit, ein wichtiges Erlebnis, eine offene Frage oder

einen Erfolg aus der letzten Woche zu berichten. In dieser Phase darf es möglichst keine Unterbrechungen oder Verständnisnachfragen geben. Beachte die Zeitbegrenzung (Tipp: Werde kreativ wie man humorvoll die Zeit im Blick behält: Sanduhr, Person als ZeitwächterIn, digitaler Küchenwecker usw. Gerade am Anfang bedarf diese Phase der Einübung).

20.30/20.40 Uhr: 2. Phase „Zeigen“: Wo stehen wir inhaltlich?

- Den jeweiligen Schritt vorstellen (5-15 Minuten):

Kurzimpuls durch die Gruppenleitung: *Vorlesen* von S. 21 (Zusammenfassung) 4 Minuten

10 Minuten: wichtige Teile von S. 22-26 *vorlesen* oder *freie Zusammenfassung* mit eigener Schwerpunktsetzung. Es hilft immer, wenn die Gruppenleitung mit eigenen Beispielen die Begriffe erläutert.

Übrigens: Neulingen hilft es nicht, wenn *zuviel vom Inhalt* auf einmal vorgetragen wird. Besser ist es, einen prägnanten Aspekt, einen Schlüsselgedanken auszuwählen, den die Leitung mit einem Beispiel anschaulich machen kann.

Die *Theorie* hinter diesem Gruppenleiterverhalten ist die: Menschen lernen grundsätzlich nur, wenn sie selbstmotiviert sind. Also tut die Gruppenleitung alles, um die Motivation der Teilnehmenden auf „*Hoffnung und Erwartung*“ einzustimmen. Das Gebet, die inhaltlichen Impulse und die eigenen Erfahrungsberichte schaffen (hoffentlich) dieses Klima der Hoffnung und Erwartung.

- Austausch und persönliche Geschichten zum Schritt 1 werden sich um eine vertiefende Selbstvorstellung unter dem Aspekt „*Kapitulation*“ drehen.

In der Einleitungsphase haben Gruppenteilnehmende vielleicht erst angedeutet, warum sie hier sind und was sie sich erhoffen. Jetzt geht es um die zuerst „*absurde*“ Vorstellung, es könnte uns nutzen, wenn wir unsere „*Kapitulation*“ erklären.

Impulsfrage für die 2. Gesprächsrunde: Welche früheren Erfahrungen, welche Gefühle oder Beispiele aus der letzten Woche hast du, wenn du dir vorstellst, vor deinem Problem, deiner Abhängigkeit kapitulieren zu müssen?

In dieser Phase kann jeder frei reden. Manchen hilft es, mitzuteilen was er oder sie sich zu den Fragen der Hausaufgabe aufgeschrieben hat, wenn der Begriff „*Kapitulation*“ noch zu fremd erscheint. Wir müssen uns in die Erfahrungswelt von Schritt 1 erst langsam einleben.

21.45 Uhr Abschluss mit Gebet

Möglicherweise nur mit dem Vater Unser/Gelassenheitsgebet

Oder mit einer Stillephase und die Leitung betet

(Ziel: Vorsichtig je nach Voraussetzung der Gruppe die geistliche Form des Betens einüben).

Hausaufgabe:

- Die Erklärung des Schritt 1 lesen und besser verstehen.
- Teile 1-2 durcharbeiten (S. 27-34)
- Interesse an einem Selbsterkenntnisfragebogen abklären (Wer hätte Interesse, sich mit seinen Symptomen, Schmerzen, Beziehungsstörungen und der augenblicklichen religiösen Einstellung mit Hilfe eines Fragebogens auseinander zu setzen? Es gibt Menschen, die durch diese sehr systematische Form einen Gewinn haben, anderen sind lieber EntdeckerInnen in ihrer konkreten Lebenspraxis)

#

Anleitung für den 1 Schritt:

20.00 Uhr: Herzliche Begrüßung

20.05 Uhr: 1. Phase „Sein“:

- vor Gott sein: geistliche Einstimmung, Lieder, Gebet

20.20 Uhr:

- voreinander sein: 1. Gesprächsrunde: Das „Blitzlicht“: (10 Minuten)

„Wie geht es dir heute? Mögliche Zuspitzung: Wie geht es dir vielleicht unter dem Gesichtspunkt der Thematik „Abwehrmechanismen“ (vgl. Hausaufgabe!)?“

Wichtig ist die Betonung: Wie *fühlst* du dich?

Jedes Mitglied hat jetzt in der Runde 1-2 Minuten Zeit, ein wichtiges Erlebnis, eine offene Frage oder einen Erfolg aus der letzten Woche zu berichten. In dieser Phase darf es möglichst keine Unterbrechungen oder Verständnisnachfragen geben. Beachte die Zeitbegrenzung (Tipp: Werde kreativ wie man humorvoll die Zeit im Blick behält: Sanduhr, Person als ZeitwächterIn, digitaler Küchenwecker usw. Gerade am Anfang bedarf diese Phase der Einübung).

20.30 Uhr: 2. Phase „Zeigen“: Wo stehen wir inhaltlich?

- Den Schritt 1 erneut kurz erinnern und vorstellen (10 Minuten):

10 Minuten: wichtige Teile von S. 22-26 *vorlesen* oder *freie Zusammenfassung* mit eigener Schwerpunktsetzung. Es hilft immer, wenn die Gruppenleitung diesmal einen anderen Schwerpunkt legt und mit eigenen Beispielen die Begriffe erläutert.

Beachte: Neulingen hilft es nicht, wenn *zuviel vom Inhalt* auf einmal vorgetragen wird. Besser ist es, einen prägnanten Aspekt, einen Schlüsselgedanken auszuwählen!

Regel: Menschen lernen grundsätzlich nur, wenn sie selbstmotiviert sind. Also die Teilnehmenden auf „Hoffnung und Erwartung“ einzustimmen. Das Gebet, die inhaltlichen Impulse und die eigenen Erfahrungsberichte schaffen (hoffentlich) dieses Klima der Hoffnung und Erwartung.

- Austausch und persönliche Geschichten zum Schritt 1 werden sich um eine vertiefende Selbstvorstellung unter dem Aspekt „Abwehrmechanismen“ drehen.

In der Einleitungsphase haben Gruppenteilnehmende vielleicht erst angedeutet, warum sie hier sind und was sie sich erhoffen. Jetzt geht es die Aufdeckung der eigenen „Sicherheitsmaßnahmen“ (das ist schon eine Form, sich der „Kapitulation“ anzunähern)

Impulsfrage für die 2. Gesprächsrunde: Welche Abwehrmechanismen hast du bei dir entdeckt?

In dieser Phase kann jeder frei reden. Manchen hilft es, mitzuteilen was er oder sie sich zu den Fragen der Hausaufgabe aufgeschrieben hat. Bedenke immer: Wir müssen uns in die Erfahrungswelt von Schritt 1 erst langsam einleben.

21.45 Uhr Abschluss mit Gebet

Möglicherweise nur mit dem Vater Unser/Gelassenheitsgebet

Oder mit einer Stillephase und die Leitung betet

(Ziel: Vorsichtig je nach Voraussetzung der Gruppe die geistliche Form des Betens einüben).

Hausaufgabe:

- Teile 3-5 durcharbeiten (S. 35- 39)

#

Anleitung für den 1 Schritt, wenn mit dem Fragebogenst gearbeitet wird.

20.00 Uhr: Herzliche Begrüßung

20.05 Uhr: 1. Phase „Sein“:

- vor Gott sein: geistliche Einstimmung, Lieder, Gebet

20.20 Uhr:

- voreinander sein: 1. Gesprächsrunde: Das „Blitzlicht“: (10 Minuten)

„Wie geht es dir heute? Mögliche Zuspitzung: Wie geht es dir vielleicht unter dem Gesichtspunkt der Thematik „Abwehrmechanismen“ (vgl. Hausaufgabe!)?“

Wichtig ist die Betonung: Wie *fühlst* du dich?

Jedes Mitglied hat jetzt in der Runde 1-2 Minuten Zeit, ein wichtiges Erlebnis, eine offene Frage oder einen Erfolg aus der letzten Woche zu berichten. In dieser Phase darf es möglichst keine Unterbrechungen oder Verständnisanfragen geben. Beachte die Zeitbegrenzung (Tipp: Werde kreativ wie man humorvoll die Zeit im Blick behält: Sanduhr, Person als ZeitwächterIn, digitaler Küchenwecker usw. Gerade am Anfang bedarf diese Phase der Einübung).

20.30/20.40 Uhr: 2. Phase „Zeigen“: Wo stehen wir inhaltlich?

- Den Schritt 1 erneut kurz erinnern und vorstellen (10 Minuten):

10 Minuten: wichtige Teile von S. 22-26 *vorlesen* oder *freie Zusammenfassung* mit eigener Schwerpunktsetzung.

Die Idee eines Fragebogens erläutern (Motivation Doktorarbeit, bzw. Forschung die anderen zugute kommt) Regel: Menschen lernen grundsätzlich nur, wenn sie selbstmotiviert sind. Also die Teilnehmenden auf „Hoffnung und Erwartung“ einzustimmen. Das Gebet, die inhaltlichen Impulse und die eigenen Erfahrungsberichte schaffen (hoffentlich) dieses Klima der Hoffnung und Erwartung.

- **Stillearbeit wissenschaftliche Fragebogen ausfüllen: 45-50 Minuten**

(Für manche Personen könnte es auch eine Variante sein, die Fragen vorzulesen, so dass die Lesearbeit entfällt, gerade Leseungeübte profitieren davon).

Am Ende kann jede oder jeder seinen Fragebogen INK selbst auswerten, indem er die Ergebnisse der Annäherungswerte und Vermeidungswerte in Durchschnittswerte umrechnet und durch den Gruppenleiter eine Einschätzung des Inkongruenzlevels (der Stressintensität) erfährt (Details in der Gebrauchsanweisung).

Diese Selbstwahrnehmung kann erschrecken oder auch ermutigen. Auf jeden Fall erleben die Teilnehmenden, dass sie mit der großen Herausforderung nicht allein da stehen.

21.45 Uhr Abschluss mit Gebet

Möglicherweise nur mit dem Vater Unser/Gelassenheitsgebet

Oder mit einer Stillephase und die Leitung betet

(Ziel: Vorsichtig je nach Voraussetzung der Gruppe die geistliche Form des Betens einüben).

Hausaufgabe:

- Teile 3-5 durcharbeiten (S. 35- 39)

#

Anleitung für den 2. Schritt:

20.00 Uhr: Herzliche Begrüßung

20.05 Uhr: 1. Phase „Sein“:

- vor Gott sein: geistliche Einstimmung, Lieder, Gebet

20.20 Uhr:

- voreinander sein: 1. Gesprächsrunde: Das „Blitzlicht“: (10 Minuten)

„Wie geht es dir heute? Mögliche Zuspitzung: Wie geht es dir vielleicht unter dem Gesichtspunkt der Thematik „Grundschmerz“ (vgl. Hausaufgabe!)?“

Wichtig ist die Betonung: Wie *fühlst* du dich?

Jedes Mitglied hat jetzt in der Runde 1-2 Minuten Zeit, ein wichtiges Erlebnis, eine offene Frage oder einen Erfolg aus der letzten Woche zu berichten. In dieser Phase darf es möglichst keine Unterbrechungen oder Verständnisanfragen geben. Beachte die Zeitbegrenzung (Tipp: Werde kreativ wie man humorvoll die Zeit im Blick behält: Sanduhr, Person als ZeitwächterIn, digitaler Küchenwecker usw. Gerade am Anfang bedarf diese Phase der Einübung).

20.30/20.40 Uhr: 2. Phase „Zeigen“: Wo stehen wir inhaltlich?

Kurzimpuls durch die Gruppenleitung: *Vorlesen* von S. 45 (Zusammenfassung) 4 Minuten

- Den Schritt 2 einführen und vorstellen (10 Minuten):

10 Minuten: wichtige Teile von S. 46-48 *vorlesen* oder *freie Zusammenfassung* mit eigener Schwerpunktsetzung. Es hilft immer, wenn die Gruppenleitung diesmal einen anderen Schwerpunkt legt und mit eigenen Beispielen die Begriffe erläutert.

Beachte: Neulingen hilft es nicht, wenn *zuviel vom Inhalt* auf einmal vorgetragen wird. Besser ist es, einen prägnanten Aspekt, einen Schlüsselgedanken auszuwählen!

Regel: Menschen lernen grundsätzlich nur, wenn sie selbstmotiviert sind. Also die Teilnehmenden auf „Hoffnung und Erwartung“ einzustimmen. Das Gebet, die inhaltlichen Impulse und die eigenen Erfahrungsberichte schaffen (hoffentlich) dieses Klima der Hoffnung und Erwartung.

- Austausch und persönliche Geschichten zum Schritt 1 werden sich um eine vertiefende Selbstvorstellung unter dem Aspekt „Abwehrmechanismen“ drehen.

In der Einleitungsphase haben Gruppenteilnehmende vielleicht erst angedeutet, warum sie hier sind und was sie sich erhoffen. Jetzt geht es die Aufdeckung der eigenen „Sicherheitsmaßnahmen“ (das ist schon eine

Form, sich der „Kapitulation“ anzunähern)

Impulsfrage für die 2. Gesprächsrunde: Welche Abwehrmechanismen hast du bei dir entdeckt?

In dieser Phase kann jeder frei reden. Manchen hilft es, mitzuteilen was er oder sie sich zu den Fragen der Hausaufgabe aufgeschrieben hat. Bedenke immer: Wir müssen uns in die Erfahrungswelt von Schritt 1 erst langsam einleben.

21.30 Uhr: 3. Phase „Mitnehmen“.

Die Schlüsselfrage lautet: Was habe ich heute gelernt?

• Das berührte mich heute (Beiträge, Gedanken, Interaktionen, Gefühle). Jedes Gruppenmitglied kann kurz reflektieren, einen Satz für sich aufschreiben oder nachdenken und hat 1 Minute (Abschluss Blitzlicht).

21.40 Uhr: 4. Phase „Entscheiden“:

Mein Vertrag mit mir selbst/mit Gott/mit der Gruppe! Gerade in Schritt 2 sollte sensibel mit den möglichen schlechten Erfahrungen in Gebetsformen (sozial vermittelte Gotteserfahrungen und Gottesbilder!) umgegangen werden. Wir sind in der Gruppen-Phase der Öffnung – auch in religiöser Hinsicht.

- Im Gebet und oder/vor anderen mache ich fest, was ich mir vornehmen werde
- Ich lasse für mich beten (bitte ausdrücklich selbst um Gebet, nur wenn du wirklich willst)
- Ich erlebe, dass andere in der Fürbitte für mich beten (Vorsichtig, hier kommen unter Hand schnell Gebetsformen auf, in denen „gute Ratschläge“ in religiösem Gewand verteilt werden. Bitte keine konkreten Lösungsvorschläge Gott gegenüber machen. Einfach die Situation schildern und um Gnade, Hilfe oder Eingreifen bitten.) Darin erleben Gruppenmitglieder Mitgetragen-Werden durch die Gruppe.

Hausaufgabe:

- Die Erklärung des Schritt 2 lesen und besser verstehen.
- Teile 1-2 durcharbeiten (S. 49-51)

#

Anleitung für den 2. Schritt:

20.00 Uhr: Herzliche Begrüßung

20.05 Uhr: 1. Phase „Sein“:

- vor Gott sein: geistliche Einstimmung, Lieder, Gebet

20.20 Uhr:

- voreinander sein: 1. Gesprächsrunde: Das „Blitzlicht“: (10 Minuten)

„Wie geht es dir heute? Mögliche Zuspitzung: Wie geht es dir vielleicht unter dem Gesichtspunkt der Thematik „Gottesbeziehung“ (vgl. Hausaufgabe!)?“

Wichtig ist die Betonung: Wie *fühlst* du dich?

Jedes Mitglied hat jetzt in der Runde 1-2 Minuten Zeit, ein wichtiges Erlebnis, eine offene Frage oder einen Erfolg aus der letzten Woche zu berichten. In dieser Phase darf es möglichst keine Unterbrechungen oder Verständnisnachfragen geben. Beachte die Zeitbegrenzung (Tipp: Werde kreativ wie man humorvoll die Zeit im

Blick behält: Sanduhr, Person als ZeitwächterIn, digitaler Küchenwecker usw. Gerade am Anfang bedarf diese Phase der Einübung).

20.30/20.40 Uhr: 2. Phase „Zeigen“: Wo stehen wir inhaltlich?

- Erinnerung an die Regeln. Heute könnte schon zum ersten Mal auf die *Selbstverpflichtung* hingewiesen werden (S. 73). **5 Minuten (In Auswahl 4 von den 10 Punkten zitieren)**

- Den Schritt 2 erinnern (7 Minuten):

7 Minuten: wichtige Teile von S.46-48 vorlesen oder *freie Zusammenfassung* mit eigener Schwerpunktsetzung. Es hilft immer, wenn die Gruppenleitung diesmal einen anderen Schwerpunkt legt und mit eigenen Beispielen die Begriffe erläutert.

Beachte: Neulingen hilft es nicht, wenn *zuviel vom Inhalt* auf einmal vorgetragen wird. Besser ist es, einen prägnanten Aspekt, einen Schlüsselgedanken auszuwählen!

Regel: Menschen lernen grundsätzlich nur, wenn sie selbstmotiviert sind. Also die Teilnehmenden auf „Hoffnung und Erwartung“ einzustimmen. Das Gebet, die inhaltlichen Impulse und die eigenen Erfahrungsberichte schaffen (hoffentlich) dieses Klima der Hoffnung und Erwartung.

- Austausch und persönliche Geschichten zum Schritt 2 werden sich um eine vertiefende Selbstvorstellung unter dem Aspekt „Beziehung zu Gott“, bzw. „Meine Religiosität“ drehen.

In der Einleitungsphase haben Gruppenteilnehmende vielleicht erst angedeutet, warum sie hier sind und was sie sich erhoffen. Jetzt geht es die Aufdeckung der eigenen „religiösen Biografie“ und den sich daraus ergebenden Glaubensüberzeugungen.

Wichtig für Menschen, die noch keiner Gemeinde angehören ist es besonders hier, Akzeptanz für ihre persönliche religiöse Biografie und Einstellung aus der Gruppe zu erfahren.

Impulsfrage für die 2. Gesprächsrunde: Welche Fragen zur Auseinandersetzung mit deiner Religiosität waren bei dir in letzter Zeit wichtig?

In dieser Phase kann jeder frei reden. Manchen hilft es, mitzuteilen was er oder sie sich zu den Fragen der Hausaufgabe aufgeschrieben hat. Bedenke immer: Wir müssen uns in die Erfahrungswelt der Schritte immer langsam einleben. Die Schritte sind eine Prozessbeschreibung und keine Regeln. Wenn einige schon intensiv über Schritt 2 nachdenken, hängen anderen noch beim Thema „Kapitulation“ von Schritt 1 gedanklich fest. Das ist völlig in Ordnung. Unterscheide immer die Inhalte vom Prozess der einzelnen Gruppenmitglieder.

21.30 Uhr: 3. Phase „Mitnehmen“.

Die Schlüsselfrage lautet: Was habe ich heute gelernt?

- Das berührte mich heute (Beiträge, Gedanken, Interaktionen, Gefühle). Jedes Gruppenmitglied kann kurz reflektieren, einen Satz für sich aufschreiben oder nachdenken und hat 1 Minute (Abschluss Blitzlicht).

21.40 Uhr: 4. Phase „Entscheiden“:

Mein Vertrag mit mir selbst/mit Gott/mit der Gruppe! Gerade in Schritt 2 sollte sensibel mit den möglichen schlechten Erfahrungen in Gebetsformen (sozial vermittelte Gotteserfahrungen und Gottesbilder!) umgegangen werden. Wir sind in der Gruppen-Phase der Öffnung – auch in religiöser Hinsicht.

- Im Gebet und oder/vor anderen mache ich fest, was ich mir vornehmen werde
- Ich lasse für mich beten (bitte ausdrücklich selbst um Gebet, nur wenn du wirklich willst)
- Ich erlebe, dass andere in der Fürbitte für mich beten (Vorsichtig, hier kommen unter Hand schnell

Gebetsformen auf, in denen „gute Ratschläge“ in religiösem Gewand verteilt werden. Bitte keine konkreten Lösungsvorschläge Gott gegenüber machen. Einfach die Situation schildern und um Gnade, Hilfe oder Eingreifen bitten.) Darin erleben Gruppenmitglieder Mitgetragen-Werden durch die Gruppe.

Hausaufgabe:

- Teile 3-5 durcharbeiten (S. 51-55)
- Selbstverpflichtung S.73-74 bearbeiten

#

Anleitung für den 2. Schritt (unter Nutzung des Fragebogens)

20.00 Uhr: Herzliche Begrüßung

20.05 Uhr: 1. Phase „Sein“:

- vor Gott sein: geistliche Einstimmung, Lieder, Gebet

20.20 Uhr:

- voreinander sein: 1. Gesprächsrunde: Das „Blitzlicht“: (10 Minuten)

„Wie geht es dir heute? Mögliche Zuspitzung: Wie geht es dir vielleicht unter dem Gesichtspunkt der Thematik „Gottesbeziehung“ (vgl. Hausaufgabe!)?“

Wichtig ist die Betonung: Wie *fühlst* du dich?

Jedes Mitglied hat jetzt in der Runde 1-2 Minuten Zeit, ein wichtiges Erlebnis, eine offene Frage oder einen Erfolg aus der letzten Woche zu berichten. In dieser Phase darf es möglichst keine Unterbrechungen oder Verständnisanfragen geben. Beachte die Zeitbegrenzung (Tipp: Werde kreativ wie man humorvoll die Zeit im Blick behält: Sanduhr, Person als ZeitwächterIn, digitaler Küchenwecker usw. Gerade am Anfang bedarf diese Phase der Einübung).

20.30/20.40 Uhr: 2. Phase „Zeigen“: Wo stehen wir inhaltlich?

- Den Schritt 2 erinnern (7 Minuten):

7 Minuten: wichtige Teile von S.46-48 *vorlesen* oder *freie Zusammenfassung* mit eigener Schwerpunktsetzung. Es hilft immer, wenn die Gruppenleitung diesmal einen anderen Schwerpunkt legt und mit eigenen Beispielen die Begriffe erläutert.

• Austausch und persönliche Geschichten zum Schritt 2 werden sich um eine vertiefende Selbstvorstellung unter dem Aspekt „Beziehung zu Gott“, bzw. „Meine Religiosität“ drehen.

In der Einleitungsphase haben Gruppenteilnehmende vielleicht erst angedeutet, warum sie hier sind und was sie sich erhoffen. Jetzt geht es die Aufdeckung der eigenen „religiösen Biografie“ und den sich daraus ergebenden Glaubensüberzeugungen. Dazu kann der **Religions-Struktur-Test (RST)** aus der Fragebogenaktion zur Hilfe genommen werden.

Dort finden sich unter den Themen besonders interessante Fragestellungen zu den „*Gefühlen Gott*“ gegenüber. Andere Themenkreise sind die *Familientraditionen* und eigenen Erfahrungen in den verschiedenen *Altersstufen*. Wichtig für Menschen, die noch keiner Gemeinde angehören ist es besonders hier, Akzeptanz für ihre persönliche religiöse Biografie und Einstellung aus der Gruppe zu erfahren.

Impulsfrage für die 2. Gesprächsrunde: Welche Fragen zur Auseinandersetzung mit deiner Religiosität

waren bei dir in letzter Zeit wichtig?

In dieser Phase kann jeder frei reden. Manchen hilft es, mitzuteilen was er oder sie sich zu den Fragen der Hausaufgabe aufgeschrieben hat. Bedenke immer: Wir müssen uns in die Erfahrungswelt der Schritte immer langsam einleben. Die Schritte sind eine Prozessbeschreibung und keine Regeln. Wenn einige schon intensiv über Schritt 2 nachdenken, hängen anderen noch beim Thema „Kapitulation“ von Schritt 1 gedanklich fest. Das ist völlig in Ordnung. Unterscheide immer die Inhalte vom Prozess der einzelnen Gruppenmitglieder.

21.30 Uhr: 3. Phase „Mitnehmen“.

Die Schlüsselfrage lautet: Was habe ich heute gelernt?

• Das berührte mich heute (Beiträge, Gedanken, Interaktionen, Gefühle). Jedes Gruppenmitglied kann kurz reflektieren, einen Satz für sich aufschreiben oder nachdenken und hat 1 Minute (Abschluss Blitzlicht).

21.40 Uhr: 4. Phase „Entscheiden“:

Mein Vertrag mit mir selbst/mit Gott/mit der Gruppe! Gerade in Schritt 2 sollte sensibel mit den möglichen schlechten Erfahrungen in Gebetsformen (sozial vermittelte Gotteserfahrungen und Gottesbilder!) umgegangen werden. Wir sind in der Gruppen-Phase der Öffnung – auch in religiöser Hinsicht.

- Im Gebet und oder/vor anderen mache ich fest, was ich mir vornehmen werde
- Ich lasse für mich beten (bitte ausdrücklich selbst um Gebet, nur wenn du wirklich willst)
- Ich erlebe, dass andere in der Fürbitte für mich beten (Vorsichtig, hier kommen unter Hand schnell Gebetsformen auf, in denen „gute Ratschläge“ in religiösem Gewand verteilt werden. Bitte keine konkreten Lösungsvorschläge Gott gegenüber machen. Einfach die Situation schildern und um Gnade, Hilfe oder Eingreifen bitten.) Darin erleben Gruppenmitglieder Mitgetragen-Werden durch die Gruppe.

Wir schließen mit dem gemeinsam gesprochenen Vater Unser oder dem Gelassenheitsgebet gegen 22.00 Uhr.

Hausaufgabe:

- Teile 3-5 durcharbeiten (S. 51-55)
- Selbstverpflichtung S.73-74 bearbeiten

#

Anleitung für den 3. Schritt:

20.00 Uhr: Herzliche Begrüßung

20.05 Uhr: 1. Phase „Sein“:

- vor Gott sein: geistliche Einstimmung, Lieder, Gebet

20.20 Uhr:

- voreinander sein: 1. Gesprächsrunde: Das „Blitzlicht“: (10 Minuten)

„Wie geht es dir heute? Mögliche Zuspitzung: Wie geht es dir vielleicht unter dem Gesichtspunkt der Thematik „offen werden für deine höhere Macht“ (vgl. Hausaufgabe!)?“

Wichtig ist die Betonung: Wie *fühlst* du dich?

Jedes Mitglied hat jetzt in der Runde 1Minute Zeit, ein wichtiges Erlebnis, eine offene Frage oder einen Erfolg aus der letzten Woche zu berichten. In dieser Phase darf es möglichst keine Unterbrechungen oder

Verständnisnachfragen geben. Beachte die Zeitbegrenzung (Tipp: Werde kreativ wie man humorvoll die Zeit im Blick behält: Sanduhr, Person als ZeitwächterIn, digitaler Küchenwecker usw. Gerade am Anfang bedarf diese Phase der Einübung).

20.30/20.40 Uhr: 2. Phase „Zeigen“: Wo stehen wir inhaltlich?

Kurzimpuls durch die Gruppenleitung: *Vorlesen* von S. 57(Zusammenfassung) 4 Minuten

- Den Schritt 3 einführen und vorstellen (10 Minuten):

Wichtige Teile von S. 58-61 *vorlesen* oder *freie Zusammenfassung* mit eigener Schwerpunktsetzung. Es hilft immer, wenn die Gruppenleitung diesmal einen anderen Schwerpunkt legt und mit eigenen Beispielen die Begriffe erläutert.

Beachte: Neulingen hilft es nicht, wenn *zuviel vom Inhalt* auf einmal vorgetragen wird. Besser ist es, einen prägnanten Aspekt, einen Schlüsselgedanken auszuwählen!

Regel: Menschen lernen grundsätzlich nur, wenn sie selbstmotiviert sind. Also die Teilnehmenden auf „Hoffnung und Erwartung“ einzustimmen. Das Gebet, die inhaltlichen Impulse und die eigenen Erfahrungsberichte schaffen (hoffentlich) dieses Klima der Hoffnung und Erwartung.

- Austausch und persönliche Geschichten zum Schritt 3 werden sich um eine vertiefende Selbstvorstellung unter dem Aspekt „Offenheit für eine höhere Macht“ drehen.

Bisher haben Gruppenteilnehmende vielleicht angedeutet, warum sie hier sind (Problematik und Symptomatik) und was sie sich erhoffen (Lösungsbild). Jetzt geht es um die Aufdeckung der religiösen Dimension (egal wie oder wie intensiv Menschen an Gott, höhere Macht glauben, jedes Problem, jede Abhängigkeit oder Symptomatik wird auf die Beziehungsebene zu Gott und Menschen Auswirkungen haben).

Impulsfrage für die 2. Gesprächsrunde: Welche besondere Rolle spielen deine Ängste und Hoffnungen Gott gegenüber für dein Problem oder die mögliche Lösung deines Problems?

In dieser Phase kann jeder frei reden. Manchen hilft es, mitzuteilen was er oder sie sich zu den Fragen der Hausaufgabe aufgeschrieben hat. Bedenke immer: Wir müssen uns in die Erfahrungswelt von Schritt 3 langsam einleben.

21.30 Uhr: 3. Phase „Mitnehmen“.

Die Schlüsselfrage lautet: Was habe ich heute gelernt?

- Das berührte mich heute (Beiträge, Gedanken, Interaktionen, Gefühle). Jedes Gruppenmitglied kann kurz reflektieren, einen Satz für sich aufschreiben oder nachdenken und hat 1 Minute (Abschluss Blitzlicht).

21.40 Uhr: 4. Phase „Entscheiden“:

Mein Vertrag mit mir selbst/mit Gott/mit der Gruppe!

- Im Gebet und oder/vor anderen mache ich fest, was ich mir vornehmen werde
- Ich lasse für mich beten (bitte ausdrücklich selbst um Gebet)
- Ich erlebe, dass andere in der Fürbitte für mich beten. Darin erlebe ich Mitgetragen-Werden durch die Gruppe

Wir schließen mit dem gemeinsam gesprochenen Vater Unser oder dem Gelassenheitsgebet gegen 22.00 Uhr.

Hausaufgabe:

- Die Erklärung des Schritt 3 lesen und besser verstehen.

- Teile 1-2 durcharbeiten (S. 62-64)
- Wiederholung: Selbstverpflichtung S.73-74 bearbeiten

#

Anleitung für den 3. Schritt:

20.00 Uhr: Herzliche Begrüßung

20.05 Uhr: 1. Phase „Sein“:

- vor Gott sein: geistliche Einstimmung, Lieder, Gebet

20.20 Uhr:

- voreinander sein: 1. Gesprächsrunde: Das „Blitzlicht“: (10 Minuten)

„Wie geht es dir heute? Mögliche Zuspitzung: Wie geht es dir vielleicht unter dem Gesichtspunkt der Thematik „vertraue ich einer höheren Macht“ (vgl. Hausaufgabe!)?“

Wichtig ist die Betonung: Wie *fühlst* du dich?

Jedes Mitglied hat jetzt in der Runde 1 Minute Zeit, ein wichtiges Erlebnis, eine offene Frage oder einen Erfolg aus der letzten Woche zu berichten. In dieser Phase darf es möglichst keine Unterbrechungen oder Verständnisnachfragen geben. Beachte die Zeitbegrenzung (Tipp: Werde kreativ wie man humorvoll die Zeit im Blick behält: Sanduhr, Person als ZeitwächterIn, digitaler Küchenwecker usw. Gerade am Anfang bedarf diese Phase der Einübung).

20.30/20.40 Uhr: 2. Phase „Zeigen“: Wo stehen wir inhaltlich?

• Erinnerung an die Regeln. Heute könnte schon zum ersten Mal auf die *Selbstverpflichtung* hingewiesen werden (S. 73). **5 Minuten (In Auswahl 4 von den 10 Punkten zitieren)**

- Den Schritt 3 einführen und vorstellen (7 Minuten):

Wichtige Teile von S. 58-61 vorlesen oder *freie Zusammenfassung* mit eigener Schwerpunktsetzung. Es hilft immer, wenn die Gruppenleitung diesmal einen anderen Schwerpunkt legt und mit eigenen Beispielen die Begriffe erläutert.

Beachte: Neulingen hilft es nicht, wenn *zuviel vom christlichen Inhalt* auf einmal vorgetragen wird. Besser ist es, einen prägnanten Aspekt, einen Schlüsselgedanken auszuwählen!

• Austausch und persönliche Geschichten zum Schritt 3 werden sich um eine vertiefende Selbstvorstellung unter dem Aspekt „Offenheit für eine höhere Macht“ drehen.

Bisher haben Gruppenteilnehmende vielleicht angedeutet, warum sie hier sind (Problematik und Symptomatik) und was sie sich erhoffen (Lösungsbild). Jetzt geht es um die Aufdeckung der religiösen Dimension (egal wie oder wie intensiv Menschen an Gott, höhere Macht glauben, jedes Problem, jede Abhängigkeit oder Symptomatik wird auf die Beziehungsebene zu Gott und Menschen Auswirkungen haben).

• Spannend wird es jetzt *genauer zu verstehen, welche „religiösen Maßnahmen“* ich bisher kenne und welche ich persönlich ergriffen habe, um einer Lösung meiner Problematik näher zu kommen.

Impulsfrage für die 2. Gesprächsrunde: Welche besondere Rolle spielen deine Ängste und Hoffnungen „Gott“ gegenüber für dein Problem oder die mögliche Lösung deines Problems?

In dieser Phase kann jeder frei reden. Manchen hilft es, mitzuteilen was er oder sie sich zu den Fragen der Hausaufgabe aufgeschrieben hat. Bedenke immer: Wir müssen uns in die Erfahrungswelt von Schritt 3 langsam einleben.

21.30 Uhr: 3. Phase „Mitnehmen“.

Die Schlüsselfrage lautet: Was habe ich heute gelernt?

• Das berührte mich heute (Beiträge, Gedanken, Interaktionen, Gefühle). Jedes Gruppenmitglied kann kurz reflektieren, einen Satz für sich aufschreiben oder nachdenken und hat 1 Minute (Abschluss Blitzlicht).

21.40 Uhr: 4. Phase „Entscheiden“:

Mein Vertrag mit mir selbst/mit Gott/mit der Gruppe!

- Im Gebet und oder/vor anderen mache ich fest, was ich mir vornehmen werde
- Ich bete das Lebenshingabe-Gebet (und erlebe die Ermutigung der anderen im Gebet)
- Ich erlebe, dass andere in der Fürbitte für mich beten. Darin erlebe ich Mitgetragen-Werden durch die Gruppe

• Die Gruppe schließt mit dem Gebet von Bonhoeffer: Wer bin ich? (S. 75)

Wir schließen mit dem gemeinsam gesprochenen Vater Unser oder dem Gelassenheitsgebet gegen 22.00 Uhr.

Hausaufgabe:

- Teile 3-5 durcharbeiten (S. 65-71)

Da es sich diesmal um viel Information handelt, ist eine persönliche Auseinandersetzung mit dieser Information wichtig. Das kann so aussehen: Finde heraus, was du schon kennst, was dir neu ist und welche Formen (Gebete, religiöse Übungen) dir etwas sagen oder nichts bedeuten...

- Erinnerung: Selbstverpflichtung S.73-74 bearbeiten

#

Anleitung für den 3. Schritt: Schwerpunkt Selbstverpflichtung

20.00 Uhr: Herzliche Begrüßung

20.05 Uhr: 1. Phase „Sein“:

- vor Gott sein: geistliche Einstimmung, Lieder, Gebet

20.20 Uhr:

- voreinander sein: 1. Gesprächsrunde: Das „Blitzlicht“: (10 Minuten)

„Wie geht es dir heute? Mögliche Zuspitzung: Wie geht es dir vielleicht unter dem Gesichtspunkt der Thematik „vertraue ich einer höheren Macht“ (vgl. Hausaufgabe!)?“

Wichtig ist die Betonung: Wie *fühlst* du dich?

Jedes Mitglied hat jetzt in der Runde 1Minute Zeit, ein wichtiges Erlebnis, eine offene Frage oder einen Erfolg aus der letzten Woche zu berichten. In dieser Phase darf es möglichst keine Unterbrechungen oder Verständnisnachfragen geben. Beachte die Zeitbegrenzung (Tipp: Werde kreativ wie man humorvoll die Zeit im Blick behält: Sanduhr, Person als ZeitwächterIn, digitaler Küchenwecker usw. Gerade am Anfang bedarf diese Phase der Einübung).

20.30/20.40 Uhr: 2. Phase „Zeigen“: Wo stehen wir inhaltlich?

- Erinnerung an die Selbstverpflichtung (S. 73). **10 Minuten Punkte laut zitieren**

- Austausch und persönliche Geschichten zum Thema Selbstverpflichtung:

Wichtig ist hier die Erfahrungen mit Fremdverpflichtungen aufzunehmen und im Unterschied zu einer Selbstverpflichtung (selbst motiviert und deshalb viel plausibler).

Bisher haben Gruppenteilnehmende vielleicht angedeutet, warum sie hier sind (Problematik und Symptomatik) und was sie sich erhoffen (Lösungsbild). Nach der Aufdeckung der religiösen Dimension wurde mit Schritt 3 ein neuer Hoffnungsschritt auf Gott hin konkret umgesetzt (zumindest in Gedanken stark thematisiert).

- Durch die Thematik „Selbstverpflichtung“ rückt der Fokus noch einmal auf den Gruppenprozess: Schlüsselfrage ist jetzt: Wie erlebe ich mich in der Gruppe und die Gruppe überhaupt?

- Chancen und Gewinn durch die Gruppe wahrnehmen
- Herausforderungen und Krisen (ausgelöst durch Gruppe und Gruppenprozesse) benennen lassen
- Eine neue geklärte Motivation für das Weitermachen ist das Ergebnis dieses Abends (oder es führt möglicherweise zu Ausstiegsgedanken, weil die Verbindlichkeit erhöht wird).

Diese Beobachtungen und Prozesse sind völlig natürlich und dürfen alle sein. Spannend ist wie jede und jeder für sich mit den Spannungen umgehen wird. Wir kommen jetzt in eine neue Gruppen-Phase, die Vertiefungsphase.

21.30 Uhr: 3. Phase „Mitnehmen“.

Die Schlüsselfrage lautet: Was habe ich heute gelernt?

- Das berührte mich heute (Beiträge, Gedanken, Interaktionen, Gefühle). Jedes Gruppenmitglied kann kurz reflektieren, einen Satz für sich aufschreiben oder nachdenken und hat 1 Minute (Abschluss Blitzlicht).

21.40 Uhr: 4. Phase „Entscheiden“:

Mein Vertrag mit mir selbst/mit Gott/mit der Gruppe!

- Im Gebet und oder/vor anderen mache ich fest, was ich mir vornehmen werde
- Ich bete das Lebenshingabe-Gebet (und erlebe die Ermutigung der anderen im Gebet)
- Ich erlebe, dass andere in der Fürbitte für mich beten. Darin erlebe ich Mitgetragen-Werden durch die Gruppe
- Die Gruppe schließt mit dem Gebet von Bonhoeffer: Wer bin ich? (S. 75) oder schließt mit dem gemeinsam gesprochenen Vater Unser oder dem Gelassenheitsgebet gegen 22.00 Uhr.

Hausaufgabe:

- Schritt 4 Einleitung lesen (S. 77-83)
- Teile 1-2 durcharbeiten (S.84-89)

Da es sich diesmal um viel Information handelt, ist eine persönliche Auseinandersetzung mit dieser Information wichtig. Das kann so aussehen: Finde heraus, was du schon kennst, was dir neu ist und überlege, ob überhaupt oder wie motiviert du dich auf diesen Weg einlassen möchtest?

#

Anleitung für den 4. Schritt:

20.00 Uhr: Herzliche Begrüßung

20.05 Uhr: 1. Phase „Sein“:

- vor Gott sein: geistliche Einstimmung, Lieder, Gebet

20.20 Uhr:

- voreinander sein: 1. Gesprächsrunde: Das „Blitzlicht“: (10 Minuten)

„Wie geht es dir heute? Mögliche Zuspitzung: Wie geht es dir vielleicht unter dem Gesichtspunkt der Thematik „Reaktion Gottes auf den Vertrauensschritt 3“ (vgl. Hausaufgabe!)?“

Wichtig ist die Betonung: Wie *fühlst* du dich?

Jedes Mitglied hat jetzt in der Runde 1 Minute Zeit, ein wichtiges Erlebnis, eine offene Frage oder einen Erfolg aus der letzten Woche zu berichten. In dieser Phase darf es möglichst keine Unterbrechungen oder Verständnisnachfragen geben.

20.30/20.40 Uhr: 2. Phase „Zeigen“: Wo stehen wir inhaltlich?

Kurzimpuls durch die Gruppenleitung: *Vorlesen* von S. 77 (Zusammenfassung) 5 Minuten

- Den Schritt 4 in seiner Zielsetzung vorstellen (10 Minuten):

Die Gruppenleitung erzählt aus eigener Erfahrung über die Herausforderungen und Gefühle bei Ihrer eigenen Schritt-4-Inventur. Sie ermutigt durch konkrete Beispiele.

Beachte: Neulingen hilft es nicht, wenn *zuviel vom Inhalt* auf einmal vorgetragen wird. Besser ist es, einen prägnanten Aspekt, einen Schlüsselgedanken auszuwählen!

Regel: Menschen lernen grundsätzlich nur, wenn sie selbstmotiviert sind. Also die Teilnehmenden auf „Hoffnung und Erwartung“ einzustimmen. Das Gebet, die inhaltlichen Impulse und die eigenen Erfahrungsberichte schaffen (hoffentlich) dieses Klima der Hoffnung und Erwartung.

- Austausch und persönliche Geschichten zum Schritt 4 werden sich um eine vertiefende Selbstvorstellung unter dem Aspekt „Muster erkennen“ und die „Ängste vor genau Hinsehen“ drehen.

Bisher haben Gruppenteilnehmende vielleicht angedeutet, warum sie hier sind (Problematik und Symptomatik) und was sie sich erhoffen (Lösungsbild). Dann ging es um die Aufdeckung der religiösen Dimension (egal wie oder wie intensiv Menschen an Gott, höhere Macht glauben, jedes Problem, jede Abhängigkeit oder Symptomatik wird auf die Beziehungsebene zu Gott und Menschen Auswirkungen haben). Durch einen neuen Schritt des Vertrauens auf Gott hin, kann neue Zuversicht und vielleicht schon die Erfahrung von Gottes Hilfe berichtet werden.

Mit Schritt 4 stellen wir uns auf dieser Grundlage neu und vertieft den Zusammenhängen unserer Problematik. Sie haben immer Zusammenhängen mit unserer Biografie, mit unserer Gottesgeschichte, mit unseren Entscheidungen und Lebensumständen...

Impulsfrage für die 2. Gesprächsrunde: Welche besondere Rolle spielen deine Erfahrungen Gott gegenüber für deine Bereitschaft, deine Symptomatik genauer anzuschauen? Bedenke immer: Gruppenteilnehmende arbeiten die Schritt in sehr unterschiedlichem Tempo durch. So kann es sein, dass viele noch bei der Schlüsselfrage stehen: Wie kann ich überhaupt meinem Problem und Gott gegenüber kapitulieren, bzw. Den üblichen Kampf und Krampf mit meinen Symptomen aufgeben. Wie komme ich aus diesem Muster heraus. Diese Schwierigkeiten sollen und dürfen einen breiten Raum in der Gruppe einnehmen.

In dieser Phase kann jeder frei reden. Manchen hilft es, mitzuteilen was er oder sie sich zu den Fragen der Hausaufgabe aufgeschrieben hat. Bedenke immer: Wir müssen uns in die Erfahrungswelt von Schritt 3 langsam einleben.

21.30 Uhr: 3. Phase „Mitnehmen“.

Die Schlüsselfrage lautet: Was habe ich heute gelernt?

• Das berührte mich heute (Beiträge, Gedanken, Interaktionen, Gefühle). Jedes Gruppenmitglied kann kurz reflektieren, einen Satz für sich aufschreiben oder nachdenken und hat 1 Minute (Abschluss Blitzlicht).

21.40 Uhr: 4. Phase „Entscheiden“:

Mein Vertrag mit mir selbst/mit Gott/mit der Gruppe!

- Im Gebet und oder/vor anderen mache ich fest, was ich mir vornehmen werde
- Ich lasse für mich beten (bitte ausdrücklich selbst um Gebet)
- Ich erlebe, dass andere in der Fürbitte für mich beten. Darin erlebe ich Mitgetragen-Werden durch die Gruppe

Wir schließen mit dem gemeinsam gesprochenen Vater Unser oder dem Gelassenheitsgebet gegen 22.00 Uhr.

Hausaufgabe:

- Die Erklärung des Schritt 4 lesen und besser verstehen.
- **Teile 3-4 durcharbeiten (S. 89-103)**

#

Anleitung für den 4. Schritt:

20.00 Uhr: Herzliche Begrüßung

20.05 Uhr: 1. Phase „Sein“:

- vor Gott sein: geistliche Einstimmung, Lieder, Gebet

20.20 Uhr:

- voreinander sein: 1. Gesprächsrunde: Das „Blitzlicht“: (10 Minuten)

„Wie geht es dir heute? Mögliche Zuspitzung: Wie geht es dir vielleicht unter dem Gesichtspunkt der Thematik „Jesu Liebe in meiner Alltagsgeschichte“ (vgl. Hausaufgabe „Jesus-Prozess“ S. 87f)?“

Wichtig ist unabhängig von Themenschwerpunkten die Betonung: *Wie fühlst du dich jetzt?*

Jedes Mitglied hat jetzt in der Runde 1Minute Zeit, ein wichtiges Erlebnis, eine offene Frage oder einen Erfolg aus der letzten Woche zu berichten. In dieser Phase darf es möglichst keine Unterbrechungen oder Verständnisnachfragen geben.

20.30 Uhr: 2. Phase „Zeigen“: Wo stehen wir inhaltlich? 60 Minuten

Kurzimpuls durch die Gruppenleitung: *Vorlesen* von S. 77 (Zusammenfassung) 5 Minuten

- Den Schritt 4 in seiner Zielsetzung kurz zusammenfassen (5 Minuten):
- Der Austausch über die Inventur zum Schritt 4 bietet jeder und jedem, sich vertiefend selbst vorzustellen.

Die besondere Methode dieses und der nächsten Treffen:

Mit Schritt 4 bekommt jede und jeder einen breiten Raum, seine Ergebnisse möglichst zusammenhängend und geschlossen darzustellen. Das Feedback der Gruppe wird ihm helfen,

- Die emotionalen Dimensionen seiner Lebensgeschichte zu begreifen

- Die blinde Flecke für das, was da „wirklich“ abgelaufen ist zu erkennen
- Trost oder Zuspruch (auch in der Abschlussgebetsphase) konkret zu erleben

Impulsfrage für die 2. Gesprächsrunde: Wer möchte jetzt seine Ergebnisse aus den Seiten 91-103 erzählen. Du kannst deine Geschichte frei erzählen. Du kannst Ausschnitte deiner Antworten lesen oder du kannst deine Ergebnisse (Muster und ihre biografischen Zusammenhänge) berichten.

Je nach Situation können **1-2 oder 3** Personen pro Abend ihre Ergebnisse vorstellen.

Die Betroffenen sollten möglichst klar ausdrücken, welches Feedback und wieviel davon sie sich von der Gruppe wünschen.

Je nach Gruppengröße wird die Arbeit am Schritt 4 unterschiedlich viele Sitzungen beanspruchen. Wichtig ist es, dass die Motivation erhalten bleibt, gemeinsam dran zu bleiben. Jede und jeder wird einmal Gebender oder Nehmender von diesem Prozess sein.

21.30 Uhr: 3. Phase „Mitnehmen“.

Die Schlüsselfrage lautet: Was habe ich heute gelernt?

- Das berührte mich heute (Beiträge, Gedanken, Interaktionen, Gefühle). Jedes Gruppenmitglied kann kurz reflektieren, einen Satz für sich aufschreiben oder nachdenken und hat 1 Minute (Abschluss Blitzlicht).

21.40 Uhr: 4. Phase „Entscheiden“:

Mein Vertrag mit mir selbst/mit Gott/mit der Gruppe!

- Im Gebet und oder/vor anderen mache ich fest, was ich mir vornehmen werde
- Ich lasse für mich beten (bitte ausdrücklich selbst um Gebet)
- Ich erlebe, dass andere in der Fürbitte für mich beten. Darin erlebe ich Mitgetragen-Werden durch die Gruppe

Wir schließen mit dem gemeinsam gesprochenen Vater Unser oder dem Gelassenheitsgebet gegen 22.00 Uhr.

Hausaufgabe:

- **Vertiefend Teile 3-4 durcharbeiten (S. 89-103)**
- **Oder Schritt 5 Einleitung und Erklärungen lesen (S. 105-109)**

#

Anleitung für den 4. Schritt (mit Verwendung der Ergebnisse aus dem Fragebogenset)

20.00 Uhr: Herzliche Begrüßung

20.05 Uhr: 1. Phase „Sein“:

- vor Gott sein: geistliche Einstimmung, Lieder, Gebet

20.20 Uhr:

- voreinander sein: 1. Gesprächsrunde: Das „Blitzlicht“: (10 Minuten)

„Wie geht es dir heute? Mögliche Zuspitzung: Wie geht es dir vielleicht unter dem Gesichtspunkt der Thematik „Jesu Liebe in meiner Alltagsgeschichte“ (vgl. Hausaufgabe „Jesus-Prozess“ S. 87f)?“

Wichtig ist unabhängig von Themenschwerpunkten die Betonung: Wie *fühlst* du dich **jetzt**?

Jedes Mitglied hat jetzt in der Runde 1 Minute Zeit, ein wichtiges Erlebnis, eine offene Frage oder einen Erfolg aus der letzten Woche zu berichten. In dieser Phase darf es möglichst keine Unterbrechungen oder Verständnisnachfragen geben.

20.30 Uhr: 2. Phase „Zeigen“: Wo stehen wir inhaltlich? 60 Minuten

Kurzimpuls durch die Gruppenleitung: *Vorlesen* von S. 77 (Zusammenfassung) 5 Minuten

- Den Schritt 4 in seiner Zielsetzung kurz zusammenfassen (5 Minuten):
- Der Austausch über die Inventur zum Schritt 4 bietet jeder und jedem, sich vertiefend selbst vorzustellen.

Die besondere Methode dieses und der nächsten Treffen:

Mit Schritt 4 bekommt jede und jeder einen breiten Raum, seine Ergebnisse möglichst zusammenhängend und geschlossen darzustellen. Das Feedback der Gruppe wird ihm helfen,

- Die emotionalen Dimensionen seiner Lebensgeschichte zu begreifen
- Die blinde Flecke für das, was da „wirklich“ abgelaufen ist zu erkennen
- Trost oder Zuspruch (auch in der Abschlussgebetsphase) konkret zu erleben

Impulsfrage für die 2. Gesprächsrunde: Wer möchte jetzt seine Ergebnisse aus den Seiten 91-103 erzählen. Du kannst deine Geschichte frei erzählen. Du kannst Ausschnitte deiner Antworten lesen oder du kannst deine Ergebnisse (Muster und ihre biografischen Zusammenhänge) berichten.

Die *Gruppenleitung* kann die Ergebnisse des Fragebogens für die einzelne Person *erklären*: Die „Motivationalen Schemata“ wie sie in **FAMOS** deutlich werden. Jeder Teilnehmende hat zu Hause die 10 auffälligsten Werte herausgefunden und kann sie in Gruppen einordnen (Grundbedürfnisse) und erhält so eine objektivere Sicht auf seine Grundstruktur (die naturgemäß seine Problematik und Symptomatik mit beeinflusst). Gerade erhöhte Vermeidungsmotivationen sollten sorgfältig wahrgenommen werden. Hier liegt meist der Schlüssel für eine Veränderung (Details dazu in der Gebrauchsanweisung).

Je nach Situation können **1-2 oder 3** Personen pro Abend ihre Ergebnisse vorstellen.

Die Betroffenen sollten möglichst klar ausdrücken, welches Feedback und wieviel davon sie sich von der Gruppe wünschen.

Je nach Gruppengröße wird die Arbeit am Schritt 4 unterschiedlich viele Sitzungen beanspruchen. Wichtig ist es, dass die Motivation erhalten bleibt, gemeinsam dran zu bleiben. Jede und jeder wird einmal Gebender oder Nehmender von diesem Prozess sein.

21.30 Uhr: 3. Phase „Mitnehmen“.

Die Schlüsselfrage lautet: Was habe ich heute gelernt?

- Das berührte mich heute (Beiträge, Gedanken, Interaktionen, Gefühle). Jedes Gruppenmitglied kann kurz reflektieren, einen Satz für sich aufschreiben oder nachdenken und hat 1 Minute (Abschluss Blitzlicht).

21.40 Uhr: 4. Phase „Entscheiden“:

Mein Vertrag mit mir selbst/mit Gott/mit der Gruppe!

- Im Gebet und oder/vor anderen mache ich fest, was ich mir vornehmen werde
- Ich lasse für mich beten (bitte ausdrücklich selbst um Gebet)
- Ich erlebe, dass andere in der Fürbitte für mich beten. Darin erlebe ich Mitgetragen-Werden durch die Gruppe

Wir schließen mit dem gemeinsam gesprochenen Vater Unser oder dem Gelassenheitsgebet gegen 22.00

Uhr.

Hausaufgabe:

- Vertiefend Teile 3-4 durcharbeiten (S. 89-103)
- Oder Schritt 5 Einleitung und Erklärungen lesen (S. 105-109)

#

Anleitung für den 5. Schritt:

20.00 Uhr: Herzliche Begrüßung

20.05 Uhr: 1. Phase „Sein“:

- vor Gott sein: geistliche Einstimmung, Lieder, Gebet

20.20 Uhr:

- voreinander sein: 1. Gesprächsrunde: Das „Blitzlicht“: (10 Minuten)

„Wie geht es dir heute? Mögliche Zuspitzung: Wie geht es dir vielleicht unter dem Gesichtspunkt der Thematik „Mein Leben ganzheitlicher verstehen“ (vgl. Hausaufgabe Schritte 4 und die Prozesse der letzten Wochen!)?“

Wichtig ist die Betonung: Wie *fühlst* du dich?

Jedes Mitglied hat jetzt in der Runde 1 Minute Zeit, ein wichtiges Erlebnis, eine offene Frage oder einen Erfolg aus der letzten Woche zu berichten. In dieser Phase darf es möglichst keine Unterbrechungen oder Verständnisnachfragen geben. Beachte die Zeitbegrenzung! Gerade die Konzentration auf eine Minute hilft es, Wichtiges von Unwichtigerem zu trennen.

20.30 Uhr: 2. Phase „Zeigen“: Wo stehen wir inhaltlich?

Kurzimpuls durch die Gruppenleitung: *Vorlesen* von S. 105 (Zusammenfassung) 4 Minuten

- Den Schritt 5 einführen und kurz vorstellen (10 Minuten):

Wichtige Teile von S. 106-109 *vorlesen* oder *freie Zusammenfassung* mit eigener Schwerpunktsetzung. Es hilft immer, wenn die Gruppenleitung diesmal einen anderen Schwerpunkt legt und mit eigenen Beispielen die Begriffe erläutert.

• Austausch und persönliche Geschichten zum Schritt 4/5 werden sich um eine vertiefende Selbstvorstellung unter dem Aspekt „völlige Offenheit vor Gott und anderen Menschen“ drehen.

Dieser Schritt ist mit möglichen schlechten Erfahrungen oder anderen Ängsten vor intensiver Nähe verbunden. Der Austausch kann sich darauf beziehen oder die Prozesse der letzten Wochen noch einmal aufnehmen.

Impulsfrage 1 für die 2. Gesprächsrunde: Welche besondere Rolle spielen deine Ängste Gott und einem Menschen gegenüber alles aufzudecken, was bisher dein Geheimnis war?

In dieser Phase kann jeder frei reden. Manchen hilft es, mitzuteilen was er oder sie sich zu den Fragen der Hausaufgabe aufgeschrieben hat.

Impulsfrage 2 (alternativ) für die 2. Gesprächsrunde: Welche besondere Erfahrungen hast du gemacht, nachdem du schon viele „Geheimnisse“ über deine Person, Lebensumstände und Lebensmuster mit der Gruppe geteilt hast?

In dieser Phase kann jeder frei reden. Manchen hilft es, mitzuteilen was er oder sie sich zu den Fragen der Hausaufgabe aufgeschrieben hat.

21.30 Uhr: 3. Phase „Mitnehmen“.

Die Schlüsselfrage lautet: Was habe ich heute gelernt?

• Das berührte mich heute (Beiträge, Gedanken, Interaktionen, Gefühle). Jedes Gruppenmitglied kann kurz reflektieren, einen Satz für sich aufschreiben oder nachdenken und hat 1 Minute (Abschluss Blitzlicht).

21.40 Uhr: 4. Phase „Entscheiden“:

Mein Vertrag mit mir selbst/mit Gott/mit der Gruppe!

- Im Gebet und oder/vor anderen mache ich fest, was ich mir vornehmen werde
- Ich lasse für mich beten (bitte ausdrücklich selbst um Gebet)
- Ich erlebe, dass andere in der Fürbitte für mich beten. Darin erlebe ich Mitgetragen-Werden durch die Gruppe

Wir schließen mit dem gemeinsam gesprochenen Vater Unser oder dem Gelassenheitsgebet gegen 22.00 Uhr.

Hausaufgabe:

- Die Erklärung des Schritt 5 lesen und besser verstehen.
- Teile 1-4 durcharbeiten (S.110-115)

#

Anleitung für den 5. Schritt:

20.00 Uhr: Herzliche Begrüßung

20.05 Uhr: 1. Phase „Sein“:

- vor Gott sein: geistliche Einstimmung, Lieder, Gebet

20.20 Uhr:

- voreinander sein: 1. Gesprächsrunde: Das „Blitzlicht“: (10 Minuten)

„Wie geht es dir heute? Mögliche Zuspitzung: Wie geht es dir vielleicht unter dem Gesichtspunkt der Thematik „Mein Leben offen legen“ (vgl. Hausaufgabe Schritte 5 und die Prozesse der letzten Wochen!)?“

Wichtig ist die Betonung: Wie *fühlst* du dich?

Jedes Mitglied hat jetzt in der Runde 1 Minute Zeit, ein wichtiges Erlebnis, eine offene Frage oder einen Erfolg aus der letzten Woche zu berichten. In dieser Phase darf es möglichst keine Unterbrechungen oder Verständnisnachfragen geben. Beachte die Zeitbegrenzung! Gerade die Konzentration auf eine Minute hilft es, Wichtiges von Unwichtigerem zu trennen.

20.30 Uhr: 2. Phase „Zeigen“: Wo stehen wir inhaltlich?

Kurzimpuls durch die Gruppenleitung: *Vorlesen* von S. 105 (Zusammenfassung) 4 Minuten

- Austausch und persönliche Geschichten zum Schritt 4/5 werden sich um eine vertiefende

Selbstvorstellung unter dem Aspekt „völlige Offenheit vor Gott und anderen Menschen“ drehen.

Dieser Schritt ist mit möglichen schlechten Erfahrungen oder anderen Ängsten vor intensiver Nähe verbunden. Der Austausch kann sich darauf beziehen oder die Prozesse der letzten Wochen noch einmal aufnehmen.

Impulsfrage 1 für die 2. Gesprächsrunde: Welche besondere Rolle spielen deine Ängste Gott und einem Menschen gegenüber alles aufzudecken, was bisher dein Geheimnis war?

In dieser Phase kann jeder frei reden. Manchen hilft es, mitzuteilen was er oder sie sich zu den Fragen der Hausaufgabe aufgeschrieben hat.

Impuls 2 für die 3.Arbeitsphase:

Das Schaubild auf S. 114 gemeinsam anschauen, auf Verständnisfragen überprüfen und dafür sorgen, dass jede oder jeder wirklich damit arbeiten kann. Ziel ist es, alle Hindernisse für eine Umsetzung von Schritt 5 unter dem Aspekt der eigenen „Schuldanteile“, bzw. der Schuldverstrickung (Folgemuster aus der Schuld anderer) erkennen und bekennen zu können.

Einladung, den Schritt 5 mit einer Person des Vertrauens aus der Gruppe zu tun (in der kommenden Woche sich konkret verabreden) oder in der nächsten Sitzung die Gruppe in unterschiedliche Kleinstgruppen aufzuteilen (2-3 Personen der Wahl, wenn es aufgeht).

21.30 Uhr: 3. Phase „Mitnehmen“.

Die Schlüsselfrage lautet: Was habe ich heute gelernt?

• Das berührte mich heute (Beiträge, Gedanken, Interaktionen, Gefühle). Jedes Gruppenmitglied kann kurz reflektieren, einen Satz für sich aufschreiben oder nachdenken und hat 1 Minute (Abschluss Blitzlicht).

21.40 Uhr: 4. Phase „Entscheiden“:

Mein Vertrag mit mir selbst/mit Gott/mit der Gruppe!

- Im Gebet und oder/vor anderen mache ich fest, was ich mir vornehmen werde
- Ich lasse für mich beten (bitte ausdrücklich selbst um Gebet)
- Ich erlebe, dass andere in der Fürbitte für mich beten. Darin erlebe ich Mitgetragen-Werden durch die Gruppe

Wir schließen mit dem gemeinsam gesprochenen Vater Unser oder dem Gelassenheitsgebet gegen 22.00 Uhr.

Hausaufgabe:

- Die Erklärung des Schritt 5 lesen und besser verstehen.
- Teile 5 durcharbeiten (S.116-121)
- Dabei ist es wichtig, gründlich eine Zusammenfassung (S. 115) über die bisherigen Erkenntnisse möglichst schriftlich zu fassen.

Spannend ist der Versuch, sich wirklich auf die unterschiedlichen Ebenen (z.B. Auch die Körperebene) einzulassen. So werden scheinbar unzusammenhängende Einzelbeobachtungen ein Gesamtbild ergeben.

Hier eine Auflistung als Beispiel:

Person X, die sich mit dem Hauptmechanismus "Held" erkannt hat.	Taten	Gedanken	Gefühle	Sehn
gegen Gott	Misstrauen entwickeln	"Er ist nicht gut!"	Ich fühle mich alleine, wenn's drauf ankommt.	Ich wer mein Le schon a schaffe
gegen Menschen	Neid entwickeln	Andere kriegen es besser hin, Aufmerksamkeit und Anerkennung zu grabschen.	Ich bin ein verkanntes Genie. Keiner merkt es...	Wenn i 2 Autos eine Vil habe, v sie seh was ich
gegen sich selbst	maßlos arbeiten	Ohne mich geht's hier nicht...	Ich bin herrlich und kompetent...	Wenn a endlich dass ich bin, bin glücklich

#

Anleitung für den 5. Schritt: Der Abend „Endlich dazu stehen!“

20.00 Uhr: Herzliche Begrüßung

20.05 Uhr: 1. Phase „Sein“:

- vor Gott sein: geistliche Einstimmung, Lieder, Gebet

20.20 Uhr:

- voreinander sein: 1. Gesprächsrunde: Das „Blitzlicht“: (10 Minuten)

„Wie geht es dir heute? Mögliche Zuspitzung: Wie geht es dir vielleicht unter dem Gesichtspunkt der Thematik „Mein Leben offen legen“ (vgl. Hausaufgabe Schritte 5 und die Prozesse der letzten Wochen!)?“

Wichtig ist die Betonung: Wie *fühlst* du dich?

Jedes Mitglied hat jetzt in der Runde 1 Minute Zeit, ein wichtiges Erlebnis, eine offene Frage oder einen Erfolg aus der letzten Woche zu berichten. In dieser Phase darf es möglichst keine Unterbrechungen oder Verständnisnachfragen geben. Beachte die Zeitbegrenzung! Gerade die Konzentration auf eine Minute hilft es, Wichtiges von Unwichtigerem zu trennen.

20.30 Uhr: 2. Phase „Zeigen“: Wo stehen wir inhaltlich?

Kurzimpuls durch die Gruppenleitung: *Vorlesen* von S. 105 (Zusammenfassung) 4 Minuten

- Einleitung zur Umsetzung von Schritt 5 an diesem Abend in Kleinstgruppen:

Dieser Schritt ist mit Ängsten vor intensiver Nähe verbunden. Bei vielen ist aber die Bereitschaft gewachsen, endlich einen Schlussstrich unter die Vergangenheit zu ziehen. Wenn die Gruppe gemeinsam so weit ist, kann eine gemeinsame Schritt 5-„Lebensbeichte“ während der Gruppenstunde geschehen.

Dazu sollte es genügend Räume für 2-3 Personen geben.

Impulsfrage 1: Sind wir bereit, uns in 2er-Gruppen aufzuteilen. Passt es mit entsprechenden Wunschpartnern?

Eine Alternative: Wer noch nicht bereit ist, und das ist völlig in Ordnung so, der kann auch still im Arbeitsbuch über Schritt 5 weiter nachdenken und möglicherweise Klärungen zu Schritt 5 weiter voranbringen.

Die anderen treffen sich jetzt in Räumen /Ecken des Raumes (möglichst abgeschieden, für solch einen Schritt ist ein Schutzraum nötig) mit ihrem Wunschpartner/Wunschpartnerin.

Impuls 2 in den Kleinstgruppen:

Sprecht 6. Die Lebensbeicht – ein Vorschlag für den Ablauf noch einmal durch (S. 117f). Willst du nach dieser Vorlage oder nach eigener Form diesen Schritt jetzt umsetzen?

Wenn die Verständigung über den Ablauf geschehen ist, geht es einfach los...

21.30 Uhr: 3. Phase „Mitnehmen“.

Möglicherweise noch ein Kurzaustausch im Plenum, der einander Mut macht: Was habe ich gewonnen durch diesen Schritt (wenn das überhaupt schon auszusagen ist)?

• Oder: Das berührte mich heute (Beiträge, Gedanken, Interaktionen, Gefühle). Jedes Gruppenmitglied kann kurz reflektieren, einen Satz für sich aufschreiben oder nachdenken und hat 1 Minute (Abschluss Blitzlicht).

21.40 Uhr: 4. Phase „Gebet der Versiegelung“:

Manche sind sehr aufgeschlossen worden, viele Gedanken, Gefühle können noch nicht eingeordnet werden. Da hilft ein Gebet um Schutz und „Versiegelung“ der aufgewühlten Seele. Das innere Bild mit der Vorstellung einer sicheren und unaufbrechbaren Verschllossenheit durch Gott selbst, lässt alles in uns bei Gott zur Ruhe kommen.

Wir schließen mit dem gemeinsam gesprochenen Vater Unser oder dem Gelassenheitsgebet gegen 22.00 Uhr.

Hausaufgabe:

- Schritt 6 lesen und vorbereiten...

#

20.00 Uhr: Herzliche Begrüßung

20.05 Uhr: 1. Phase „Sein“:

- vor Gott sein: geistliche Einstimmung, Lieder, Gebet

20.20 Uhr:

- voreinander sein: 1. Gesprächsrunde: Das „Blitzlicht“: (10 Minuten)

„Wie geht es dir heute? Mögliche Zuspitzung: Wie geht es dir vielleicht unter dem Gesichtspunkt der Thematik „Meine bisher verborgenen Geheimnisse sind aufgedeckt“ (vgl. Schritt 5 und die darauf folgenden Erfahrungen der letzten Woche!)?“

Wichtig ist die Betonung: Wie *fühlst* du dich?

Jedes Mitglied hat jetzt in der Runde 1 Minute Zeit, ein wichtiges Erlebnis, eine offene Frage oder einen Erfolg aus der letzten Woche zu berichten. In dieser Phase darf es möglichst keine Unterbrechungen oder

Verständnisnachfragen geben. Beachte die Zeitbegrenzung! Gerade die Konzentration auf eine Minute hilft es, Wichtiges von Unwichtigerem zu trennen.

20.30 Uhr: 2. Phase „Zeigen“: Wo stehen wir inhaltlich?

Interessant ist die Beobachtung, dass viele Gruppen nach Schritt 5 von der Intensität her abflauen. Das ist deshalb nicht ungewöhnlich, weil viele innere Veränderungen schon geschehen sind. Jetzt geht es aber um konkrete sichtbare, möglicherweise grundlegende Verhaltensänderungen. Werdet konkret!

Kurzimpuls durch die Gruppenleitung: *Vorlesen* von S. 123 (Zusammenfassung) 4 Minuten

- Den Schritt 6 einführen und kurz vorstellen (10 Minuten):

Wichtige Teile von S. 124-127 *vorlesen* oder *freie Zusammenfassung* mit eigener Schwerpunktsetzung. Es hilft immer, wenn die Gruppenleitung mit eigenen Beispielen die Begriffe erläutert.

• Austausch und persönliche Geschichten zum Schritt 6 werden sich um die wachsende Bereitschaft zu konkreten Verhaltensveränderungen drehen. Dieser Schritt leitet die Aktionsphase ein. Vielleicht ist bisher noch im konkreten Verhalten gar nicht so viel geschehen. Mit Schritt 6 setzen wir uns mit einer Verhaltensänderung auseinander. Das ist mit möglichen schlechten Erfahrungen oder anderen Ängsten von 1000 Versuchen und 1000 Misserfolgen verbunden. Der Austausch kann sich darauf beziehen oder die Prozesse der letzten Wochen noch einmal aufnehmen.

Impulsfrage 1 für die 2. Gesprächsrunde: Welche besondere Rolle spielen deine Ängste davor, einfach ein neues, gesundes oder angemesseneres Verhalten zu leben.

In dieser Phase kann jeder frei reden. Manchen hilft es, mitzuteilen was er oder sie sich zu den Fragen der Hausaufgabe aufgeschrieben hat. Vielleicht klingen auch Erfahrungen mit Schritt 5 noch nach, wo möglicherweise uralte Geschichte aufgedeckt oder wieder eine Rolle gespielt haben.

Impulsfrage 2 (alternativ) für die 2. Gesprächsrunde: Welche besondere Erfahrungen hast du mit spontanen Verhaltensänderungen gemacht. Wo warst du selbst ganz überrascht von dir?

In dieser Phase kann jeder frei reden.

21.30 Uhr: 3. Phase „Mitnehmen“.

Die Schlüsselfrage lautet: Was habe ich heute gelernt?

• Das berührte mich heute (Beiträge, Gedanken, Interaktionen, Gefühle). Jedes Gruppenmitglied kann kurz reflektieren, einen Satz für sich aufschreiben oder nachdenken und hat 1 Minute (Abschluss Blitzlicht).

21.40 Uhr: 4. Phase „Entscheiden“:

Mein Vertrag mit mir selbst/mit Gott/mit der Gruppe!

- Im Gebet und oder/vor anderen mache ich fest, was ich mir vornehmen werde
- Ich lasse für mich beten (bitte ausdrücklich selbst um Gebet!)
- Ich erlebe, dass andere in der Fürbitte für mich beten. Darin erlebe ich Mitgetragen-Werden durch die Gruppe

Wir schließen mit dem gemeinsam gesprochenen Vater Unser oder dem Gelassenheitsgebet gegen 22.00 Uhr.

Hausaufgabe:

- Den Schritt 6 durcharbeiten
- Teile 1-5 durcharbeiten (S.128-142)

#

20.00 Uhr: Herzliche Begrüßung

20.05 Uhr: 1. Phase „Sein“:

- vor Gott sein: geistliche Einstimmung, Lieder, Gebet

20.20 Uhr:

- voreinander sein: 1. Gesprächsrunde: Das „Blitzlicht“: (10 Minuten)

„Wie geht es dir heute? Mögliche Zuspitzung: Wie geht es dir vielleicht unter dem Gesichtspunkt der Thematik „Meine Bereitschaft zu konkreten Verhaltensänderungen“ (vgl. Schritt 6 und die darauf folgenden Erfahrungen der letzten Woche!)?“

Wichtig ist die Betonung: Wie *fühlst* du dich?

Jedes Mitglied hat jetzt in der Runde 1 Minute Zeit, ein wichtiges Erlebnis, eine offene Frage oder einen Erfolg aus der letzten Woche zu berichten. In dieser Phase darf es möglichst keine Unterbrechungen oder Verständnisnachfragen geben. Beachte die Zeitbegrenzung! Gerade die Konzentration auf eine Minute hilft es, Wichtiges von Unwichtigerem zu trennen.

20.30 Uhr: 2. Phase „Zeigen“: Wo stehen wir inhaltlich?

Kurzimpuls durch die Gruppenleitung: *Vorlesen* von S. 145 (Zusammenfassung) 2 Minuten

- Den Schritt 7 einführen und kurz vorstellen (10 Minuten):

Die *Seiten 146-147 vorlesen* oder *freie Zusammenfassung* mit eigener Schwerpunktsetzung. Es hilft immer, wenn die Gruppenleitung mit eigenen Beispielen die Begriffe erläutert.

- Austausch und persönliche Geschichten zum Schritt 6 werden sich um die wachsende Bereitschaft zu konkreten Verhaltensveränderungen drehen. Dieser Schritt leitet die konkrete Aktionsphase ein. Vielleicht ist bisher noch im konkreten Verhalten gar nicht so viel geschehen. Oder bei einigen fast automatisch schon eine ganze Menge, was sie gar nicht bemerkt haben... Vielleicht sehen die Gruppenteilnehmenden mehr als jede/r bei sich selbst. Tauscht über eure Beobachtungen aneinander aus.

Impulsfrage 1 für die 2. Gesprächsrunde: Was ist dir an konkreten Veränderungen bei Teilnehmenden aus der Gruppe aufgefallen. Erzähle Beispiele.

In dieser Phase kann jeder frei reden. Manchen hilft es, mitzuteilen was er oder sie sich zu den Fragen der Hausaufgabe aufgeschrieben hat. Vielleicht klingen auch Erfahrungen mit Schritt 5 noch nach, wo möglicherweise uralte Geschichte aufgedeckt oder wieder eine Rolle gespielt haben.

Impulsfrage 2 (alternativ) für die 2. Gesprächsrunde: Welche Verhaltensänderungen wünschst du dir bei dir selbst? Wo warst du selbst ganz überrascht von dem, was schon geht?

In dieser Phase kann jede/r frei reden.

21.30 Uhr: 3. Phase „Mitnehmen“.

Die Schlüsselfrage lautet: Was habe ich heute gelernt?

- Das berührte mich heute (Beiträge, Gedanken, Interaktionen, Gefühle). Jedes Gruppenmitglied kann kurz reflektieren, einen Satz für sich aufschreiben oder nachdenken und hat 1 Minute (Abschluss Blitzlicht).

21.40 Uhr: 4. Phase „Entscheiden“:

Mein Vertrag mit mir selbst/mit Gott/mit der Gruppe!

- Im Gebet und oder/vor anderen mache ich fest, was ich mir vornehmen werde
- Ich lasse für mich beten (bitte ausdrücklich selbst um Gebet!)
- Ich erlebe, dass andere in der Fürbitte für mich beten. Darin erlebe ich Mitgetragenen-Werden durch die Gruppe

Wir schließen mit dem gemeinsam gesprochenen Vater Unser oder dem Gelassenheitsgebet gegen 22.00 Uhr.

Hausaufgabe:

- Den Schritt 7 durcharbeiten
- Teile 1-4 durcharbeiten (S.148-161)

Beachte: Teil 4 ist eine sehr ausführliche biblische Stellungnahme zu Leben- und Lebensveränderung. Wer mit diesem sehr gedrängten, kurzgefassten Text Mühe hat, kann ihn entweder weglassen oder nur das lesen, was ihn/sie wirklich interessiert.

#

20.00 Uhr: Herzliche Begrüßung

20.05 Uhr: 1. Phase „Sein“:

- vor Gott sein: geistliche Einstimmung, Lieder, Gebet

20.20 Uhr:

- voreinander sein: 1. Gesprächsrunde: Das „Blitzlicht“: (10 Minuten)

„Wie geht es dir heute? Mögliche Zuspitzung: Wie geht es dir vielleicht unter dem Gesichtspunkt der Thematik „Meine Bereitschaft zu konkreten Verhaltensänderungen“ (vgl. Schritt 7 und die darauf folgenden Erfahrungen der letzten Woche)?“

Wichtig ist die Betonung: *Wie fühlst du dich?*

Jedes Mitglied hat jetzt in der Runde 1 Minute Zeit, ein wichtiges Erlebnis, eine offene Frage oder einen Erfolg aus der letzten Woche zu berichten. In dieser Phase darf es möglichst keine Unterbrechungen oder Verständnisnachfragen geben. Beachte die Zeitbegrenzung! Gerade die Konzentration auf eine Minute hilft es, Wichtiges von Unwichtigerem zu trennen.

20.30 Uhr: 2. Phase „Zeigen“: Wo stehen wir inhaltlich?

Kurzimpuls durch die Gruppenleitung: *Vorlesen* von S. 163 (Zusammenfassung) 2 Minuten

- Den Schritt 8 einführen und kurz vorstellen (10 Minuten): Dies kann übrigens auch ein Gruppenmitglied übernehmen (die Gruppenleitung sollte mehr und mehr routieren, so dass jede/r einmal mit dieser Aufgabe dran ist).

Die *Seiten 164-167 vorlesen* oder *freie Zusammenfassung* mit eigener Schwerpunktsetzung. Es hilft immer, wenn die Gruppenleitung mit eigenen Beispielen die Begriffe erläutert.

- Austausch und persönliche Geschichten zum Schritt 8 werden sich um die wachsende Bereitschaft zu konkreten Veränderungen in Beziehungen drehen. Dieser Schritt leitet die konkrete Aktionsphase zur Auseinandersetzung mit meinen Beziehungen zu anderen Menschen ein. Vielleicht ist bisher noch im konkreten Verhalten gar nicht so viel geschehen. Oder bei einigen fast automatisch schon eine ganze Menge, was sie gar nicht bemerkt haben... Vielleicht sehen die Gruppenteilnehmenden mehr als jede/r bei sich selbst. Tauscht über

eure Beobachtungen aneinander aus.

Impulsfrage 1 für die 2. Gesprächsrunde: Was ist dir an konkreten Veränderungen bei Teilnehmenden im Blick auf ihre *Beziehungen* in der Gruppe aufgefallen. Erzähle Beispiele.

In dieser Phase kann jeder frei reden. Manchen hilft es, mitzuteilen was er oder sie sich zu den Fragen der Hausaufgabe aufgeschrieben hat. Vielleicht klingen auch Erfahrungen mit Schritt 5 noch nach, wo möglicherweise uralte Geschichte aufgedeckt oder wieder eine Rolle gespielt haben.

Impulsfrage 2 (alternativ) für die 2. Gesprächsrunde: Welche Scham/Angst-Gefühle hast du, wenn du daran denkst, an geschädigte oder zerstörte Beziehungen wieder ran zu gehen?

In dieser Phase kann jede/r frei reden.

21.30 Uhr: 3. Phase „Mitnehmen“.

Die Schlüsselfrage lautet: Was habe ich heute gelernt?

• Das berührte mich heute (Beiträge, Gedanken, Interaktionen, Gefühle). Jedes Gruppenmitglied kann kurz reflektieren, einen Satz für sich aufschreiben oder nachdenken und hat 1 Minute (Abschluss Blitzlicht).

21.40 Uhr: 4. Phase „Entscheiden“:

Mein Vertrag mit mir selbst/mit Gott/mit der Gruppe!

- Im Gebet und oder/vor anderen mache ich fest, was ich mir vornehmen werde
- Ich lasse für mich beten (bitte ausdrücklich selbst um Gebet!)
- Ich erlebe, dass andere in der Fürbitte für mich beten. Darin erlebe ich Mitgetragen-Werden durch die Gruppe

Wir schließen mit dem gemeinsam gesprochenen Vater Unser oder dem Gelassenheitsgebet gegen 22.00 Uhr.

Hausaufgabe:

- Den Schritt 8 durcharbeiten
- Teile 1-4 durcharbeiten (S.168-176)

#

20.00 Uhr: Herzliche Begrüßung

20.05 Uhr: 1. Phase „Sein“:

- vor Gott sein: geistliche Einstimmung, Lieder, Gebet

20.20 Uhr:

- voreinander sein: 1. Gesprächsrunde: Das „Blitzlicht“: (10 Minuten)

„Wie geht es dir heute? Mögliche Zuspitzung: Wie geht es dir vielleicht unter dem Gesichtspunkt der Thematik „Meine Bereitschaft zu konkreten Wiedergutmachungen“ (vgl. Schritt 8 und die darauf folgenden Erfahrungen der letzten Woche!)?“

Wichtig ist die Betonung: Wie *fühlst* du dich?

Jedes Mitglied hat jetzt in der Runde 1 Minute Zeit, ein wichtiges Erlebnis, eine offene Frage oder einen Erfolg aus der letzten Woche zu berichten. In dieser Phase darf es möglichst keine Unterbrechungen oder Verständnisnachfragen geben. Beachte die Zeitbegrenzung! Gerade die Konzentration auf eine Minute hilft es, Wichtiges von Unwichtigerem zu trennen.

20.30 Uhr: 2. Phase „Zeigen“: Wo stehen wir inhaltlich?

Kurzimpuls durch die Gruppenleitung: *Vorlesen* von S. 179 (Zusammenfassung) 1 Minute

• Mit Schritt 9 geht es jetzt um die konkrete Umsetzung von Wiedergutmachung. Schritt 9 kurz vorstellen (10 Minuten): Dies kann übrigens auch ein Gruppenmitglied übernehmen (die Gruppenleitung sollte mehr und mehr routieren, so dass jede/r einmal mit dieser Aufgabe dran ist).

Die *Seiten 180-182 vorlesen* oder *freie Zusammenfassung* mit eigener Schwerpunktsetzung. Es hilft immer, wenn die Gruppenleitung mit eigenen Beispielen die Begriffe erläutert.

• Austausch und persönliche Geschichten zum Schritt 8/9 werden sich um die wachsende Bereitschaft zu konkreten Wiedergutmachungen drehen. Dieser Schritt leitet die konkrete Aktionsphase zur Auseinandersetzung mit meinen Beziehungen zu anderen Menschen ein.

Impulsfrage 1 für die 2. Gesprächsrunde: Wo stehst du bei deinen Vorbereitungen zu konkreten Wiedergutmachungen?

In dieser Phase kann jeder frei reden. Manchen hilft es, mitzuteilen was er oder sie sich zu den Fragen der Hausaufgabe aufgeschrieben hat. Vielleicht klingen auch Erfahrungen mit Schritt 6-7 noch nach, wo möglicherweise einiges in Bewegung geraten ist.

Impulsfrage 2 (alternativ) für die 2. Gesprächsrunde: Wie geht es dir mit dem Gedanken einer Wiedergutmachungsliste gegen dich selbst?

In dieser Phase kann jede/r frei reden.

21.30 Uhr: 3. Phase „Mitnehmen“.

Die Schlüsselfrage lautet: Was habe ich heute gelernt?

• Das berührte mich heute (Beiträge, Gedanken, Interaktionen, Gefühle). Jedes Gruppenmitglied kann kurz reflektieren, einen Satz für sich aufschreiben oder nachdenken und hat 1 Minute (Abschluss Blitzlicht).

21.40 Uhr: 4. Phase „Entscheiden“:

Mein Vertrag mit mir selbst/mit Gott/mit der Gruppe!

- Im Gebet und oder/vor anderen mache ich fest, was ich mir vornehmen werde
- Ich lasse für mich beten (bitte ausdrücklich selbst um Gebet!)
- Ich erlebe, dass andere in der Fürbitte für mich beten. Darin erlebe ich Mitgetragen-Werden durch die Gruppe

Wir schließen mit dem gemeinsam gesprochenen Vater Unser oder dem Gelassenheitsgebet gegen 22.00 Uhr.

Hausaufgabe:

- Den Schritt 9 durcharbeiten
- Teile 1-4 durcharbeiten (S.183-190)
- Möglicherweise bist du dann konkret vor dem Schritt einer Umsetzung. Wenn es geht, werde praktisch und tu es in der kommenden Woche!

#

20.00 Uhr: Herzliche Begrüßung

20.05 Uhr: 1. Phase „Sein“:

- vor Gott sein: geistliche Einstimmung, Lieder, Gebet

20.20 Uhr:

- voreinander sein: 1. Gesprächsrunde: Das „Blitzlicht“: (10 Minuten)

„Wie geht es dir heute? Mögliche Zuspitzung: Wie geht es dir vielleicht unter dem Gesichtspunkt der Thematik „Meine Umsetzung von konkreten Wiedergutmachungen“ (vgl. Schritt 9 und die darauf folgenden Erfahrungen der letzten Woche!)?“

Wichtig ist die Betonung: Wie *fühlst* du dich?

Jedes Mitglied hat jetzt in der Runde 1 Minute Zeit, ein wichtiges Erlebnis, eine offene Frage oder einen Erfolg aus der letzten Woche zu berichten. In dieser Phase darf es möglichst keine Unterbrechungen oder Verständnisanfragen geben. Beachte die Zeitbegrenzung! Gerade die Konzentration auf eine Minute hilft es, Wichtiges von Unwichtigerem zu trennen.

20.30 Uhr: 2. Phase „Zeigen“: Wo stehen wir inhaltlich?

Kurzimpuls durch die Gruppenleitung: *Vorlesen* von S. 179 (Zusammenfassung) 1 Minute

- Mit Schritt 9 geht es jetzt um die konkrete Umsetzung von Wiedergutmachung. Schritt 9 kurz erinnern (5-10 Minuten): Dies kann übrigens auch ein Gruppenmitglied übernehmen (die Gruppenleitung sollte mehr und mehr routieren, so dass jede/r einmal mit dieser Aufgabe dran ist).

Die *Seiten 180-182 vorlesen* oder *freie Zusammenfassung* mit eigener Schwerpunktsetzung. Es hilft immer, wenn die Gruppenleitung mit eigenen Beispielen die Begriffe erläutert.

- Austausch und persönliche Geschichten zum Schritt 9 werden sich um die wachsende Bereitschaft zu konkreten Wiedergutmachungen drehen. Dieser Schritt leitet die konkrete Aktionsphase zur Auseinandersetzung mit meinen Beziehungen zu anderen Menschen ein.

Impulsfrage 1 für die 2. Gesprächsrunde: Wo stehst du bei deinen Vorbereitungen zu konkreten Wiedergutmachungen?

In dieser Phase kann jeder frei reden. Manchen hilft es, mitzuteilen was er oder sie sich zu den Fragen der Hausaufgabe aufgeschrieben hat. Vielleicht klingen auch Erfahrungen mit Schritt 6-7 noch nach, wo möglicherweise einiges in Bewegung geraten ist.

Impulsfrage 2 (alternativ) für die 2. Gesprächsrunde: Was ist, wenn dir gar nichts einfällt? Wenn alle Wiedergutmachungs-Möglichkeiten im Nebel der Vergangenheit versunken sind?

In dieser Phase kann jede/r frei reden. Wie gehen wir mit einem leeren Blatt Papier um? Die Gruppen berät sich gegenseitig.

21.30 Uhr: 3. Phase „Mitnehmen“.

Die Schlüsselfrage lautet: Was habe ich heute gelernt?

- Das berührte mich heute (Beiträge, Gedanken, Interaktionen, Gefühle). Jedes Gruppenmitglied kann kurz reflektieren, einen Satz für sich aufschreiben oder nachdenken und hat 1 Minute (Abschluss Blitzlicht).

21.40 Uhr: 4. Phase „Entscheiden“:

Mein Vertrag mit mir selbst/mit Gott/mit der Gruppe!

- Im Gebet und oder/vor anderen mache ich fest, was ich mir vornehmen werde
- Ich lasse für mich beten (bitte ausdrücklich selbst um Gebet!)

- Ich erlebe, dass andere in der Fürbitte für mich beten. Darin erlebe ich Mitgetragen-Werden durch die Gruppe

Wir schließen mit dem gemeinsam gesprochenen Vater Unser oder dem Gelassenheitsgebet gegen 22.00 Uhr.

Hausaufgabe:

- Den Schritt 10 ankündigen: Mit Schritt 10 kommen wir in eine oft vernachlässigte Phase. Nehmt ihn wirklich ernst. Bereitet euch darauf vor:

- Aufgabe: Einleitung von Schritt 10 lesen/durcharbeiten 191ff
- Teile 1-2 durcharbeiten (S.195-197)

#

20.00 Uhr: Herzliche Begrüßung

20.05 Uhr: 1. Phase „Sein“:

- vor Gott sein: geistliche Einstimmung, Lieder, Gebet

20.20 Uhr:

- voreinander sein: 1. Gesprächsrunde: Das „Blitzlicht“: (10 Minuten)

„Wie geht es dir heute? Mögliche Zuspitzung: Wie geht es dir vielleicht unter dem Gesichtspunkt der Thematik „Rückfälle“ (vgl. Schritt 10 und die darauf folgenden Erfahrungen der letzten Woche!)?“

Wichtig ist die Betonung: Wie *fühlst* du dich?

Jedes Mitglied hat jetzt in der Runde 1 Minute Zeit, ein wichtiges Erlebnis, eine offene Frage oder einen Erfolg aus der letzten Woche zu berichten. In dieser Phase darf es möglichst keine Unterbrechungen oder Verständnisanfragen geben. Beachte die Zeitbegrenzung! Gerade die Konzentration auf eine Minute hilft es, Wichtiges von Unwichtigerem zu trennen.

20.30 Uhr: 2. Phase „Zeigen“: Wo stehen wir inhaltlich?

Kurzimpuls durch die Gruppenleitung: *Vorlesen* von S. 191 (Zusammenfassung) 1 Minute

- Mit Schritt 10 geht es jetzt um die konkrete Rückfallprävention. Schritt 10 zu überspringen bedeutet, auf halber Strecke stehen zu bleiben. Jetzt werden die Fähigkeiten, die du in den Schritten 1-9 gelernt hast in ein Gesamtbild kombiniert und zu einer Lebensbewältigungs-Kompetenz. Schritt 10 vorstellen (5-10 Minuten): Dies kann übrigens auch ein Gruppenmitglied übernehmen (die Gruppenleitung sollte mehr und mehr routieren, so dass jede/r einmal mit dieser Aufgabe dran ist).

Die *Seiten 192-194 vorlesen* oder *freie Zusammenfassung* mit eigener Schwerpunktsetzung. Es hilft immer, wenn die Gruppenleitung mit eigenen Beispielen die Begriffe erläutert.

- Austausch und persönliche Geschichten zum Schritt 10 werden sich um die wachsende Bereitschaft zu alltäglicher Wachsamkeit drehen. Dieser Schritt leitet die konkrete Aktionsphase zur Auseinandersetzung mit meiner Anfälligkeit für (vielleicht sehr versteckten) tief sitzenden Lebensmustern, die den Alltag (immer) noch prägen.

Impulsfrage 1 für die 2. Gesprächsrunde: Wo erlebst du Rückfälle in (ungeliebtes) altes Verhalten, bzw. Gefährdungen zu solchen Rückfällen?

In dieser Phase kann jeder frei reden. Manchen hilft es, mitzuteilen was er oder sie sich zu den Fragen der

Hausaufgabe aufgeschrieben hat. Vielleicht zeigt sich jetzt, welche Schritte (Veränderungsphasen) eine Auffrischung benötigen?

Impulsfrage 2 (alternativ) für die 2. Gesprächsrunde: Was ist, wenn dir gar nichts einfällt? Alles ist gut?

In dieser Phase kann jede/r frei reden. Wie gehen wir mit einem leeren Arbeits-Blatt im Arbeitsbuch um? Die Gruppen berät sich gegenseitig.

21.30 Uhr: 3. Phase „Mitnehmen“.

Die Schlüsselfrage lautet: Was habe ich heute gelernt?

• Das berührte mich heute (Beiträge, Gedanken, Interaktionen, Gefühle). Jedes Gruppenmitglied kann kurz reflektieren, einen Satz für sich aufschreiben oder nachdenken und hat 1 Minute (Abschluss Blitzlicht).

21.40 Uhr: 4. Phase „Entscheiden“:

Mein Vertrag mit mir selbst/mit Gott/mit der Gruppe!

- Im Gebet und oder/vor anderen mache ich fest, was ich mir vornehmen werde
- Ich lasse für mich beten (bitte ausdrücklich selbst um Gebet!)
- Ich erlebe, dass andere in der Fürbitte für mich beten. Darin erlebe ich Mitgetragen-Werden durch die Gruppe

Wir schließen mit dem gemeinsam gesprochenen Vater Unser oder dem Gelassenheitsgebet gegen 22.00 Uhr.

Hausaufgabe:

• Mit Schritt 10 kommen wir in eine oft vernachlässigte Phase. Einige sind geneigt, die Gruppe zu beenden, weil sie keinen Fortschritt mehr sehen. Alles scheint gut. Nehmt die Übungen dieser Phase wirklich ernst.

- Teile 3-4 durcharbeiten (S.198-208)

#

20.00 Uhr: Herzliche Begrüßung

20.05 Uhr: 1. Phase „Sein“:

- vor Gott sein: geistliche Einstimmung, Lieder, Gebet

20.20 Uhr:

- voreinander sein: 1. Gesprächsrunde: Das „Blitzlicht“: (10 Minuten)

„Wie geht es dir heute? Mögliche Zuspitzung: Wie geht es dir vielleicht unter dem Gesichtspunkt der Thematik „Rückfälle“ (vgl. Schritt 10 und die darauf folgenden Erfahrungen der letzten Woche!)?“

Wichtig ist die Betonung: Wie *fühlst* du dich?

Jedes Mitglied hat jetzt in der Runde 1 Minute Zeit, ein wichtiges Erlebnis, eine offene Frage oder einen Erfolg aus der letzten Woche zu berichten. In dieser Phase darf es möglichst keine Unterbrechungen oder Verständnisanfragen geben. Beachte die Zeitbegrenzung! Gerade die Konzentration auf eine Minute hilft es, Wichtiges von Unwichtigerem zu trennen.

20.30 Uhr: 2. Phase „Zeigen“: Wo stehen wir inhaltlich?

Kurzimpuls durch die Gruppenleitung: *Vorlesen* von S. 199 (Zusammenfassung) 3 Minuten

- Mit der „nur-für-Heute-Übung“ meditativ umgehen:

Jede oder jeder liest nach einer Phase der Stille den Abschnitt aus dem Nur-für-Heute-Vorsatz, den sie oder er noch einmal unterstreichen will. Zwischen den Lesungen keine Kommentare oder Diskussion (lasst jeden Abschnitt, der laut gelesen wird im Raum nachklingen, warte ein wenig, bis du mit deinem Beitrag anschließt).

• Austausch und persönliche Geschichten zum Schritt 10 werden sich um die wachsende Bereitschaft zu alltäglicher Wachsamkeit drehen. Dieser Schritt leitet die konkrete Aktionsphase zur Auseinandersetzung mit meiner Anfälligkeit für (vielleicht sehr versteckten) tief sitzenden Lebensmustern, die den Alltag (immer) noch prägen.

Impulsfrage 1 für die 2. Gesprächsrunde: Wo erlebst du Rückfälle in (ungeliebtes) alte Gefühlszustände, bzw. Gefährdungen zu Rückfallverhalten?

In dieser Phase kann jeder frei reden. Manchen hilft es, mitzuteilen was er oder sie sich zu den Fragen der Hausaufgabe aufgeschrieben hat. Vielleicht zeigt sich jetzt, welche Schritte (Veränderungsphasen) eine Auffrischung benötigen?

Impulsfrage 2 (alternativ) für die 2. Gesprächsrunde: Was ist deine geistliche Medizin gegen Rückfälle, bzw. Vorbeugung von Rückfällen?

In dieser Phase kann jede/r frei reden. Wie gehen wir mit einem leeren Arbeits-Blatt im Arbeitsbuch um? Die Gruppen erzählt über ihre Erfahrungen. Jede und jeder nimmt das mit, was er für sich interessant und hilfreich hält. Solche Erfahrungen sind keine Ratschläge, sondern ausschließlich persönliche Erfahrungen, die mitunter nicht übertragbar auf andere sind. Erfahrungen müssen darum nicht bewertet oder diskutiert werden, sondern können bestaunt werden: „Ach so funktioniert es bei dir?!“

21.30 Uhr: 3. Phase „Mitnehmen“.

Die Schlüsselfrage lautet: Was habe ich heute gelernt?

• Das berührte mich heute (Beiträge, Gedanken, Interaktionen, Gefühle). Jedes Gruppenmitglied kann kurz reflektieren, einen Satz für sich aufschreiben oder nachdenken und hat 1 Minute (Abschluss Blitzlicht).

21.40 Uhr: 4. Phase „Entscheiden“:

Mein Vertrag mit mir selbst/mit Gott/mit der Gruppe!

- Im Gebet und oder/vor anderen mache ich fest, was ich mir vornehmen werde
- Ich lasse für mich beten (bitte ausdrücklich selbst um Gebet!)
- Ich erlebe, dass andere in der Fürbitte für mich beten. Darin erlebe ich Mitgetragen-Werden durch die Gruppe

Wir schließen mit dem gemeinsam gesprochenen Vater Unser oder dem Gelassenheitsgebet gegen 22.00 Uhr.

Hausaufgabe:

• Mit Schritt 11 bekommen wir die andere Dimension der Rückfallprävention zu Gesicht: Die geistliche Seite.

Schritt 11: Einleitung lesen und Teile 1-2 durcharbeiten (S.211-218)

#

20.00 Uhr: Herzliche Begrüßung

20.05 Uhr: 1. Phase „Sein“:

- vor Gott sein: geistliche Einstimmung, Lieder, Gebet

20.20 Uhr:

- voreinander sein: 1. Gesprächsrunde: Das „Blitzlicht“: (10 Minuten)

„Wie geht es dir heute? Mögliche Zuspitzung: Wie geht es dir vielleicht unter dem Gesichtspunkt der Thematik „nur für heute!“ (vgl. Schritt 10 und die darauf folgenden Erfahrungen der letzten Woche!)?“

Wichtig ist die Betonung: Wie *fühlst* du dich?

Jedes Mitglied hat jetzt in der Runde 1 Minute Zeit, ein wichtiges Erlebnis, eine offene Frage oder einen Erfolg aus der letzten Woche zu berichten. In dieser Phase darf es möglichst keine Unterbrechungen oder Verständnisanfragen geben. Beachte die Zeitbegrenzung! Gerade die Konzentration auf eine Minute hilft es, Wichtiges von Unwichtigerem zu trennen.

20.30 Uhr: 2. Phase „Zeigen“: Wo stehen wir inhaltlich?

Kurzimpuls durch die Gruppenleitung: *Vorlesen* von S. 211 (Zusammenfassung) 1 Minuten

- Auswahl aus der Einleitung zum Thema „Gebet“ S. 112-216 treffen und zusammenfassend das Wichtigste (vielleicht mit Bezug zu eigener Gebetspraxis, bzw. Gruppengebets-Praxis) kurz darstellen (das kann gerne ein Gruppenmitglied übernehmen, wenn es sich vorher darauf vorbereiten konnte).

Impulsfrage 1 für die 2. Gesprächsrunde: Wie lebst du Gebet in deinem Alltag? Wie ist Gebet deine geistliche Medizin gegen Rückfälle, bzw. Vorbeugung von Rückfällen?

In dieser Phase kann jeder frei reden. Manchen hilft es, mitzuteilen was er oder sie sich zu den Fragen der Hausaufgabe aufgeschrieben hat. Vielleicht zeigt sich jetzt, welche Schritte (Veränderungsphasen) eine Auffrischung benötigen?

Impulsfrage 2 (alternativ) für die 2. Gesprächsrunde: Was ist dir über das Thema „Gebet“ neu, bzw. ungewohnt gewesen?

In dieser Phase kann jede/r frei reden.

21.30 Uhr: 3. Phase „Mitnehmen“.

Die Schlüsselfrage lautet: Was habe ich heute gelernt?

- Das berührte mich heute (Beiträge, Gedanken, Interaktionen, Gefühle). Jedes Gruppenmitglied kann kurz reflektieren, einen Satz für sich aufschreiben oder nachdenken und hat 1 Minute (Abschluss Blitzlicht).

21.40 Uhr: 4. Phase „Entscheiden“:

Mein Vertrag mit mir selbst/mit Gott/mit der Gruppe!

- Im Gebet und oder/vor anderen mache ich fest, was ich mir vornehmen werde
- Ich lasse für mich beten (bitte ausdrücklich selbst um Gebet!)
- Ich erlebe, dass andere in der Fürbitte für mich beten. Darin erlebe ich Mitgetragen-Werden durch die Gruppe

Wir schließen mit dem gemeinsam gesprochenen Vater Unser oder dem Gelassenheitsgebet gegen 22.00 Uhr.

Hausaufgabe:

- Schritt 11: Einleitung lesen und Teile 1-3 durcharbeiten (S.219-224)

#

20.00 Uhr: Herzliche Begrüßung

20.05 Uhr: 1. Phase „Sein“:

- vor Gott sein: geistliche Einstimmung, Lieder, Gebet

Vielleicht vorher ein Hinweis auf S. 221: Wie hilft der Heilige Geist beim Beten? Mit diesem Hinweis und der Lesung von Röm. 8 einladen zu einer sensiblen, auf die innere Stimme des Geistes hörenden Gebetszeit.

20.20 Uhr:

- voreinander sein: 1. Gesprächsrunde: Das „Blitzlicht“: (10 Minuten)

„Wie geht es dir heute? Mögliche Zuspitzung: Wie geht es dir vielleicht unter dem Gesichtspunkt der Thematik „Beziehung zu Gott leben“ (vgl. Schritt 11 und die darauf folgenden Erfahrungen der letzten Woche!)?“

Wichtig ist die Betonung: *Wie fühlst* du dich?

Jedes Mitglied hat jetzt in der Runde 1 Minute Zeit, ein wichtiges Erlebnis, eine offene Frage oder einen Erfolg aus der letzten Woche zu berichten. In dieser Phase darf es möglichst keine Unterbrechungen oder Verständnisnachfragen geben. Beachte die Zeitbegrenzung! Gerade die Konzentration auf eine Minute hilft es, Wichtiges von Unwichtigerem zu trennen.

20.30 Uhr: 2. Phase „Zeigen“: Wo stehen wir inhaltlich?

Kurzimpuls durch die Gruppenleitung: *Vorlesen* von S. 211 (Zusammenfassung) 1 Minuten

- Eine andere Auswahl aus der Einleitung zum Thema „Gebet“ S. 112-216 (als letzte Woche) treffen und zusammenfassend einen Impuls zum Thema Gebet, der dir wichtig ist darstellen. Das kann gerne ein Gruppenmitglied übernehmen, wenn es sich vorher darauf vorbereiten konnte.

Impulsfrage 1 für die 2. Gesprächsrunde: Wie lebst du Gebet in deinem Alltag? Inwiefern hast du erlebt, dass Gebet deine geistliche Medizin gegen Rückfälle, bzw. Vorbeugung von Rückfällen sein kann?

In dieser Phase kann jeder frei reden. Manchen hilft es, mitzuteilen was er oder sie sich zu den Fragen der Hausaufgabe aufgeschrieben hat.

Impulsfrage 2 (alternativ) für die 2. Gesprächsrunde: Was ist dir über deine Übungen zum „Gebet“ neu, bzw. ungewohnt gewesen?

In dieser Phase kann jede/r frei reden.

21.30 Uhr: 3. Phase „Mitnehmen“.

Die Schlüsselfrage lautet: Was habe ich heute gelernt?

- Das berührte mich heute (Beiträge, Gedanken, Interaktionen, Gefühle). Jedes Gruppenmitglied kann kurz reflektieren, einen Satz für sich aufschreiben oder nachdenken und hat 1 Minute (Abschluss Blitzlicht).

21.40 Uhr: 4. Phase „Entscheiden“:

Mein Vertrag mit mir selbst/mit Gott/mit der Gruppe!

- Im Gebet und oder/vor anderen mache ich fest, was ich mir vornehmen werde
- Ich lasse für mich beten (bitte ausdrücklich selbst um Gebet!)
- Ich erlebe, dass andere in der Fürbitte für mich beten. Darin erlebe ich Mitgetragen-Werden durch die Gruppe

Wir schließen mit dem gemeinsam gesprochenen Vater Unser oder dem Gelassenheitsgebet gegen 22.00 Uhr.

Hausaufgabe:

- Schritt 12: Einleitung lesen und Teile 1-3 durcharbeiten (S.227-235)

#

20.00 Uhr: Herzliche Begrüßung

20.05 Uhr: 1. Phase „Sein“:

- vor Gott sein: geistliche Einstimmung, Lieder, Gebet

Vielleicht vorher ein Hinweis auf S. 221: Wie hilft der Heilige Geist beim Beten? Mit diesem Hinweis und der Lesung von Röm. 8 einladen zu einer sensiblen, auf die innere Stimme des Geistes hörenden Gebetszeit.

20.20 Uhr:

- voreinander sein: 1. Gesprächsrunde: Das „Blitzlicht“: (10 Minuten)

„Wie geht es dir heute? Mögliche Zuspitzung: Wie geht es dir vielleicht unter dem Gesichtspunkt der Thematik „Beziehung zu Gott leben“ (vgl. Schritt 11 und die darauf folgenden Erfahrungen der letzten Woche!)?“

Wichtig ist die Betonung: *Wie fühlst* du dich?

Jedes Mitglied hat jetzt in der Runde 1 Minute Zeit, ein wichtiges Erlebnis, eine offene Frage oder einen Erfolg aus der letzten Woche zu berichten. In dieser Phase darf es möglichst keine Unterbrechungen oder Verständnisnachfragen geben. Beachte die Zeitbegrenzung! Gerade die Konzentration auf eine Minute hilft es, Wichtiges von Unwichtigerem zu trennen.

20.30 Uhr: 2. Phase „Zeigen“: Wo stehen wir inhaltlich?

Kurzimpuls durch die Gruppenleitung: *Vorlesen* von S. 227 (Zusammenfassung) 1 Minuten

- Eine Auswahl aus der Einleitung zum Thema „Zeuge sein“ S. 228-230 treffen und zusammenfassend einen Impuls zu Schritt 12 geben. Das kann gerne ein Gruppenmitglied übernehmen, wenn es sich vorher darauf vorbereiten konnte.

Impulsfrage 1 für die 2. Gesprächsrunde: Wie lebst du die 12-Schritte-Prinzipien in deinem Alltag?

In dieser Phase kann jeder frei reden. Manchen hilft es, mitzuteilen was er oder sie sich zu den Fragen der Hausaufgabe aufgeschrieben hat.

Impulsfrage 2 (alternativ) für die 2. Gesprächsrunde: Was ist dir zu Schritt 12 neu, bzw. ungewohnt

gewesen?

In dieser Phase kann jede/r frei reden.

21.30 Uhr: 3. Phase „Mitnehmen“.

Die Schlüsselfrage lautet: Was habe ich heute gelernt?

• Das berührte mich heute (Beiträge, Gedanken, Interaktionen, Gefühle). Jedes Gruppenmitglied kann kurz reflektieren, einen Satz für sich aufschreiben oder nachdenken und hat 1 Minute (Abschluss Blitzlicht).

21.40 Uhr: 4. Phase „Entscheiden“:

Mein Vertrag mit mir selbst/mit Gott/mit der Gruppe!

- Im Gebet und oder/vor anderen mache ich fest, was ich mir vornehmen werde
- Ich lasse für mich beten (bitte ausdrücklich selbst um Gebet!)
- Ich erlebe, dass andere in der Fürbitte für mich beten. Darin erlebe ich Mitgetragen-Werden durch die Gruppe

Wir schließen mit dem gemeinsam gesprochenen Vater Unser oder dem Gelassenheitsgebet gegen 22.00 Uhr.

Hausaufgabe: Vorbereitung auf das Gruppenende!

• Den Abschluss der Gruppe sollten alle bewußt und gündlich vorbereiten. Erfahrungen haben gezeigt, dass entweder die Gruppe schon am innerlichen Auseinandergehen ist oder sie ist so weit zusammengewachsen, dass ein Abschied undenkbar erscheint (und hinausgezögert wird).

Schritt 12: S. 236-241 durcharbeiten. Es geht um ein Resümee: „Was habe ich in diesem Jahr mit Hilfe der 12 Schritte verändern können?“ Freut euch auf jede kleinste Veränderung. Bei manchen geht es jetzt erst richtig los! Sie können gerne eine 2. Runde anhängen und mit anderen zusammen eine neue Endlich-Leben-Gruppe gründen. Vielleicht sind sie diesmal selbst in der Leitung, bzw. Co-Leitung aktiv und geben weiter, was sie bisher gelernt und erfahren haben.

#

20.00 Uhr: Herzliche Begrüßung

20.05 Uhr: 1. Phase „Sein“:

- vor Gott sein: geistliche Einstimmung, Lieder, Gebet

20.20 Uhr:

- voreinander sein: 1. Gesprächsrunde: Das „Blitzlicht“: (10 Minuten)

„Wie geht es dir heute? Mögliche Zuspitzung: Wie geht es dir vielleicht unter dem Gesichtspunkt der Thematik „Abschied nehmen!“ Wichtig ist die Betonung: Wie *fühlst* du dich?

Jedes Mitglied hat jetzt in der Runde 1 Minute Zeit, ein wichtiges Erlebnis, eine offene Frage oder einen Erfolg aus der letzten Woche zu berichten. In dieser Phase darf es möglichst keine Unterbrechungen oder Verständnisanfragen geben. Beachte die Zeitbegrenzung! Gerade die Konzentration auf eine Minute hilft es, Wichtiges von Unwichtigerem zu trennen.

20.30 Uhr: 2. Phase „Zeigen“: Wo stehen wir inhaltlich?

Kurzimpuls durch die Gruppenleitung: *Vorlesen* von S. 227 (Zusammenfassung) 1 Minuten

- Eine Motivation zum Thema „Zeuge sein“ S. 228-230 unter dem Gesichtspunkt: „Wie hilft dir dieser Dienst, anderen deine Erfahrungen mitzuteilen, selbst?“

Impulsfrage 1 für die 2. Gesprächsrunde: Wie lebst du die 12-Schritte-Prinzipien in deinem Alltag, wenn es keine Gruppe mehr gibt?

In dieser Phase kann jeder frei reden. Manchen hilft es, mitzuteilen was er oder sie sich zu den Fragen der Hausaufgabe aufgeschrieben hat.

Impulsfrage 2 (alternativ) für die 2. Gesprächsrunde: Was möchtest du der Gruppe zum Abschied noch sagen?

In dieser Phase kann jede/r frei reden. Es können aber auch die Arbeitsblätter auf den Seiten 239 oder zum Abschied S. 241 umgesetzt werden.

21.30 Uhr: 3. Phase „Mitnehmen“.

Die Schlüsselfrage lautet: Was habe ich heute gelernt?

- Das berührte mich heute (Beiträge, Gedanken, Interaktionen, Gefühle). Jedes Gruppenmitglied kann kurz reflektieren, einen Satz für sich aufschreiben oder nachdenken und hat 1 Minute (Abschluss Blitzlicht).

21.40 Uhr: 4. Phase Umsetzung des Abschieds im Gebet:

Siehe Vorschläge zum Abschied S. 241

Wir schließen mit dem gemeinsam gesprochenen Vater Unser oder dem Gelassenheitsgebet gegen 22.00 Uhr.

Vorbereitung auf das Gruppenende!

- Gibt es konkrete Planungen, eine neue Gruppe zu gründen?
- Gibt es Verabredungen zu losen Treffen nach der Gruppe?
- Gibt es konkrete Möglichkeiten, in die größere Verantwortung hinein zu wachsen, z.B. Durch eine Teilnahme an Diensten, Aktionen in Gemeinde oder Gesellschaft?

#

20.00 Uhr: Herzliche Begrüßung

20.05 Uhr: 1. Phase „Sein“:

- vor Gott sein: geistliche Einstimmung, Lieder, Gebet

20.20 Uhr:

- voreinander sein: 1. Gesprächsrunde: Das „Blitzlicht“: (10 Minuten)

„Wie geht es dir heute? Mögliche Zuspitzung: Wie geht es dir vielleicht unter dem Gesichtspunkt der Thematik „Abschied nehmen!“ Wichtig ist die Betonung: Wie *fühlst* du dich?

Jedes Mitglied hat jetzt in der Runde 1 Minute Zeit, ein wichtiges Erlebnis, eine offene Frage oder einen Erfolg aus der letzten Woche zu berichten. In dieser Phase darf es möglichst keine Unterbrechungen oder Verständnisnachfragen geben. Beachte die Zeitbegrenzung! Gerade die Konzentration auf eine Minute hilft es, Wichtiges von Unwichtigerem zu trennen.

20.30 Uhr: 2. Phase „Zeigen“: Wo stehen wir inhaltlich?

Kurzimpuls durch die Gruppenleitung: *Vorlesen* von S. 227 (Zusammenfassung) 1 Minuten

- Eine Motivation zum Thema „Zeuge sein“ S. 228-230 unter dem Gesichtspunkt: „Wie hilft dir dieser Dienst, anderen deine Erfahrungen mitzuteilen, selbst?“

Impulsfrage 1 für die 2. Gesprächsrunde: Mit Hilfe der Fragebögenzusammenfassung kannst du herausfinden: Wie lebst du die 12-Schritte-Prinzipien in deinem Alltag?

In einer stillen Phase füllt jede/jeder für sich die Fragebögen aus. Dabei kann die Gruppenleitung die jeweilige Frage laut vorlesen und jede/r kreuzt seine Antwort an.

Dauer ca. 45 Min.

Die Fragebögen sollten zur Auswertung an das Endlich-Leben-Netzwerkbüro geschickt werden. Das ist freiwillig.

- Die Gruppenleitung sammelt die Fragebögen (bitte unbedingt als Set zusammen lassen, sonst können die Antworten nicht ausgewertet werden) ein, um sie als Päckchen an die Geschäftsstelle des endlich-leben.net zu schicken:

Helge Seekamp,

Heustr. 59

32657 Lemgo

21.40 Uhr: 4. Phase Umsetzung des Abschieds im Gebet:

Siehe Vorschläge zum Abschied S. 241

Wir schließen mit dem gemeinsam gesprochenen Vater Unser oder dem Gelassenheitsgebet gegen 22.00 Uhr.

Vorbereitung auf das Gruppenende!

- Gibt es konkrete Planungen, eine neue Gruppe zu gründen?
- Gibt es Verabredungen zu losen Treffen nach der Gruppe?
- Gibt es konkrete Möglichkeiten, in die größere Verantwortung hinein zu wachsen, z.B. Durch eine Teilnahme an Diensten, Aktionen in Gemeinde oder Gesellschaft?