

Handout: Blitzlicht



Ziel der Übung: Einfache Feedbackmethode, bei der jeder Person kurz seine Gedanken und Gefühle hinsichtlich des Arbeitstages vorstellt. Die Übung ist daher sowohl zu Beginn als auch zum Abschluss des Tages möglich. Die Umsetzung kann auch online in einem Chatraum erfolgen.

Instruktion: Jede Person äußert in der Ich-Form seine Gedanken und Gefühle bezüglich des heutigen Tages in 1 bis 2 kurzen Sätzen. Alle anderen hören bitte aufmerksam zu und nehmen die Aussagen wertschätzend zur Kenntnis. Anmerkungen sind erst hinterher erlaubt, nachdem alle etwas gesagt haben.

Dauer: 10-30 Sekunden pro Person mit eventuell anschließender Diskussionsrunde von ca. 15 Minuten.

Quelle: Angelehnt an Gudjons, H. (2003). *Spielbuch Interaktionserziehung: 185 Spiele und Übungen zum Gruppentraining in Schule, Jugendarbeit und Erwachsenenbildung*. Bad Heilbronn: Julius Klinkhardt.