



## **Seminarwahl Wintersemester 2018/19 Selbst- und Fremderfahrungsseminar**

---

- **Anmeldeformular**
- **Einverständniserklärung zum Datenschutz**
- **Infos**

Bitte werfen Sie das ausgefüllte und unterschriebene Formular bis zum 27.07.2018 in das Postfach von Herrn Verleysdonk oder schicken Sie es per Briefpost an folgende Adresse:

Hochschule Niederrhein  
Fachbereich Sozialwesen  
- Selbsterfahrung -  
Richard-Wagner-Str. 101  
41065 Mönchengladbach

### **Informationen zum Datenschutz:**

- Alle Daten werden nur zum Zwecke und für die Dauer der Vorbereitung und Durchführung des Selbsterfahrungsseminars im Wintersemester 2018/19 gespeichert und verarbeitet.
- Alle Angaben zur Ernährung sowie die Angabe der Telefonnummer und der eMail-Adresse sind freiwillig.

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Matr.-Nr.: \_\_\_\_\_

eMail-Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Studiengang:  BA Soziale Arbeit  BA Kulturpädagogik  MA PBM

Semester: \_\_\_\_\_  Vollzeit  Teilzeit

Verpflegung:  VegetarierIn  VeganerIn

Lebensmittelunverträglichkeit  
und zwar: \_\_\_\_\_

**Seminarwahl:** Bitte kreuzen Sie Ihren Erst-, Zweit und Drittwunsch an!

<b>Seminarwoche: 05. bis 09.11.2018</b>					
<b>Gruppe</b>	<b>DozentIn</b>	<b>Ort</b>	<b>1. Wahl</b>	<b>2. Wahl</b>	<b>3. Wahl</b>
Gruppe 1	Brückner	Rindern			
Gruppe 2	Kästele	Rindern			
Gruppe 3	Meis	Rindern			
Gruppe 4	Wälte	Rindern			
Gruppe 5	Micheel	Rindern			
Gruppe 6	Borg-Laufs	Haus Haard			
Gruppe 7	Reitz	Haus Haard			
Gruppe 8	Mackes	Haus Haard			
Gruppe 9	Meyer	Haus Haard			
Gruppe 10	Prell	Haus Haard			
Gruppe 11	Göß	Meschede			
Gruppe 12	Schubert, I.	Meschede			
Gruppe 13	Kathol/Reiss	Meschede			
Gruppe 14	Maxion	Meschede			
Gruppe15	Schubert, F.	Meschede			

### **Einverständniserklärung zum Datenschutz**

Hiermit erkläre ich mein Einverständnis mit der Speicherung und Verarbeitung meiner Daten zum Zwecke und für die Dauer der Vorbereitung und Durchführung des Selbsterfahrungsseminars im Wintersemester 2018/19.

\_\_\_\_\_  
(Datum, Unterschrift)

# Info-Blätter (Seiten 3 bis 9)

Zu Ihrer Information! Bitte NICHT einwerfen!

---

## Wichtiger Hinweis:

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine **normale psychische Belastbarkeit**.

Wer sich aktuell in einer **Beratung / Therapie** befindet, setzt sich bitte rechtzeitig vor Beginn des Trainings mit dem Dozenten / der Dozentin des zugewiesenen Seminars in Verbindung oder kontaktiert bereits jetzt während des Wahlverfahrens **Prof. Dr. Wälte**.

## Auswahlbogen einwerfen:

Werfen Sie den **Auswahlbogen** (nur Seite 1) bitte bis zum **27.07.2018** ausgefüllt in das Postfach von Herrn Verleysdonk (Villa, Postfachraum) oder schicken Sie ihn per **Briefpost** an folgende Adresse:

Hochschule Niederrhein  
Fachbereich Sozialwesen  
- Selbsterfahrung -  
Richard-Wagner-Str. 101  
41065 Mönchengladbach

Ein Verschicken des ausgefüllten Bogens per eMail ist aus datenschutzrechtlichen Gründen nicht möglich.

## Zeitraum des Wahlverfahrens:

09.07.2018 - 27.07.2018

## Aushang der Teilnehmerlisten:

Die Teilnehmerlisten/Gruppeneinteilungen hängen ab Mittwoch, dem **01.08.2018** im Internet aus. Bei „**Überbuchung**“ einzelner Gruppen erfolgt die Zuteilung **per Losverfahren**.

## Kosten/Bezahlung/Teilnahme:

- Die Kosten für die Teilnahme am Seminar betragen **50,- Euro**. Nur wer die Kostenbeteiligung für Transfer, Unterkunft, Verpflegung bezahlt hat, ist endgültig als Teilnehmer angemeldet.

## Bezahlung:

Die Zahlung der **50,- Euro** erfolgt **ausschließlich** am **Kassenautomaten** am **Infopoint** in der Zeit vom **01.08.2018** bis **12.10.2018**. Die Quittung muss innerhalb dieses Zeitraumes im Fachbereichssekretariat **vorgelegt** werden.

Bei der Bezahlung müssen Sie das **Kennwort „Exkursion“** und eine **Code-Nummer** angeben. Für Gruppe 1-5 (Rindern) die **xxxx**, für Gruppe 6-10 (Haus Haard) die **xxxx** und für Gruppe 11-15 (Meschede) die **xxxx**. (Codes folgen noch).

- Ein **Rücktritt** nach Bezahlung ist nur bei Stellung einer ErsatzteilnehmerIn möglich.

# Allgemeine Infos:

---

## **Verkehrsmittel:**

Hin- und Rückfahrt erfolgt gemeinsam mit dem Bus. Aus versicherungsrechtlichen Gründen können die TeilnehmerInnen nicht mit Privatfahrzeugen anreisen.

## **Treffpunkt:**

Montags ab 7.30 Uhr an der Hochschule, vor Gebäude R „Alte Villa“,  
Richard-Wagner-Str. 101

*Bitte beachten Sie die Aushänge zu den genauen Abfahrtszeiten in den letzten Wochen vor der Selbsterfahrung!*

## **Rückkehr:**

Freitags am späten Nachmittag

## **Beginn und Ende:**

Das Training beginnt mit Beladen des Busses mit den Trainingsmaterialien und endet mit dem Ausladen des Busses an der Hochschule.

## **Wichtig / Mitnehmen**

Bettbezüge, Bettlaken und Handtücher sowie **ein zusätzliches Bettlaken** zum Beziehen einer Seminarmatratze (1 x 2 m) müssen mitgenommen werden.

## **Wichtig / Keine eigenen (alkoholischen) Getränke mitbringen**

Das Mitbringen und Verzehren eigener (alkoholischer) Getränke ist in den Tagungshäusern untersagt, da der Getränkeverkauf von den Tagungshäusern mit in die Preiskalkulation einfließt. In allen Tagungshäusern können Getränke zu angemessenen Preisen gekauft werden.

## **Empfehlung:**

Zu empfehlen sind bequeme, lockere und gegen Farbe und Ton unempfindliche Kleidung, leichte Hausschuhe und Sportschuhe, für die Freizeit Musikinstrumente, Musikdatenträger, Spiele, etc.

## **Rücktritt:**

Bei Rücktritt vom Seminar kann der eingezahlte Unkostenbeitrag (50 €) nur erstattet werden, sofern eine ErsatzteilnehmerIn gestellt wird.

## **Einzelzimmer:**

Bitte erfragen Sie im Sekretariat bei der Vorlage des Einzahlungsbeleges, ob und zu welchen Konditionen an Ihrem Seminarort Einzelzimmer zur Verfügung stehen.  
Die Bezahlung eines Einzelzimmers erfolgt vor Ort.

# Beschreibung der Veranstaltungen

---

## **Gruppe 1: Prof. Dr. Burkhardt Brückner (Rindern)**

### **Ganzheitliche Selbsterfahrung in der Gruppe**

Um im Team und in der Beziehung zu den Klienten professionell arbeiten zu können, ist es wichtig, die eigenen Fähigkeiten und Ressourcen sowie die eigenen biographischen Voraussetzungen und erworbenen Einstellungen zu kennen. In der Selbsterfahrungsgruppe werden die Teilnehmer als Personen sichtbar – für sich selbst und in den Augen der anderen. Die Zugänge zum Selbstbild, zu Nähe und Distanz, zur eigenen Vergangenheit, zur Sichtweise von anderen und zur Berufswahl werden in diesem Training angeregt und u.a. in Kleingruppen reflektiert. Mit interaktiven, spielerischen und selbstreflexiven Mitteln wird das eigene Selbst vergegenwärtigt und die soziale Wahrnehmung von anderen im Medium der Gruppe berufsbezogen gestärkt.

## **Gruppe 2: Prof. Dr. Gina Kästele (Rindern)**

### **Selbst- und Fremderfahrung: Die Kraft der Imagination**

*Die Imagination ist die Sonne in der Seele des Menschen. (Paracelsus)*

Im Rahmen der Selbsterfahrungswoche lernen Sie die Kraft der Imagination kennen. Im Rahmen vielfältiger Übungen (Biografiearbeit, Gruppenimagination u.a.) werden Sie angeregt, sich selbst und anderen zu begegnen. Ein besonderer Höhepunkt des Seminars ist das Maskenritual. Gipsbinden werden über Ihr Gesicht gelegt und so entsteht eine persönliche Maske, die bemalt und verziert wird. Jede Maske ist einzigartig. In einem ‚Theater der Masken‘ entfaltet sich Ihre persönliche Geschichte.

Bitte Materialien für die Gestaltung der persönlichen Maske mitbringen (z.B. Farben, Bänder u.a.).

## **Gruppe 3: Prof. Dr. Mona Meis (Rindern)**

### **Selbst- und Fremderfahrung mit künstlerisch-ästhetischen Methoden**

In dieser Veranstaltung arbeiten wir mit unterschiedlichen ganzheitlichen, vielfach non-verbale Methoden der Selbst- und Fremderfahrung (u.a. aus folgenden Bereichen: Erlebnispädagogik, Consent-Methode, künstlerisch-ästhetische Verfahren, Körperarbeit / Yoga).

Spezielle Voraussetzungen und/oder Begabungen sind hierfür nicht erforderlich. Körperliche Einschränkungen stellen kein Hindernis dar.

Ziel ist es, aus dem ganzheitlichen Erleben heraus persönliche Wahrnehmung, Einstellungen, Haltungen und Konfliktstrategien im Hinblick auf die (professionelle) Beziehungsgestaltung als Grundlage der Sozialen und Kulturellen Arbeit zu reflektieren und ggf. zu verändern.

#### **Gruppe 4: Prof. Dr. Dieter Wälte (Rindern)**

##### **Selbst- und Fremderfahrung in der Gruppe**

Professionelles Handeln in Arbeitsfeldern des Sozialwesens basiert auf einer reflektierten Beziehungsgestaltung. Dazu ist die Beschreibung und Analyse der Besonderheiten eigener und fremder Erlebnis- und Verhaltensbereitschaften eine unverzichtbare methodische Voraussetzung. Das dafür notwendige Rüstzeug soll in diesem Übungsseminar durch Techniken der Selbst- und Fremdeinschätzung, der Biographiearbeit, des Selbstmanagements und der Gruppenarbeit kennen gelernt, erprobt und für den Berufsalltag aufbereitet werden. Wahrnehmungsübungen, Rollenspiele, Interaktionsaufgaben, Reflexionsverfahren und kreative Techniken sollen zur Optimierung des professionellen Handelns beitragen.

Das Folgende empfinde ich als Gruppenleiter besonders wichtig: Es freut mich, wenn Menschen sich nach ihrem eigenen Tempo öffnen. Dabei ist es mir ein besonderes Anliegen, den Selbstschutz eines jeden Teilnehmers zu beachten, insbesondere auch dann, wenn biographische Themen behandelt werden. Dafür habe ich ein transparentes methodisch und didaktisch nachvollziehbares Selbsterfahrungskonzept entwickelt, das so aufgebaut ist, dass sich die Teilnehmer empathisch, wertschätzend, sensibel und unterstützend einbringen können. Ich möchte, dass jeder Teilnehmer wachsen kann und gestärkt aus der Gruppe herausgehen kann, indem er seine eigene Persönlichkeit weiterentwickelt hat und für seine eigene Psychohygiene sorgen kann.

#### **Gruppe 5: Claudia Micheel (Rindern)**

##### **Selbst- und Fremderfahrung**

Wie nehme ich mich selbst wahr? Was denke ich über mich? Wie nehmen mich andere wahr? Wie wirke ich auf sie? Welche Rollen sind mir vertraut? Im geschützten Rahmen der Seminargruppe werden wir diesen Fragen nachgehen.

Wir alle sind sozialisiert in Gruppen: Familie, Kindergarten, Schule, Peers, Partnerschaften, Studiengänge etc. Durch diese, vor allem frühen Gruppen und durch die uns umgebenden Bedingungen, sind unser Denken, Fühlen und Handeln geprägt.

Eine geschulte Wahrnehmung im Hinblick auf Dynamiken in Teams, Familien, Gruppen etc. und eine gute Selbstkenntnis sind wesentlich für das Gelingen kooperativer Arbeitsbeziehungen. Sie befähigt uns hilfreiche pädagogische und beraterisch/therapeutische Beziehungen zu gestalten.

Wir wollen dieses Seminar dazu nutzen, uns mit uns selbst als wichtiges „Werkzeug“ für unsere spätere Arbeit, zu beschäftigen. Was interessiert mich und befähigt mich besonders, in diesem Beruf tätig zu werden? Mit kreativen, systemischen und spielerischen Mitteln wollen wir uns diesen Fragestellungen ressourcenorientiert, auch mit Spaß und Humor, nähern.

#### **Gruppe 6: Prof. Dr. Borg-Laufs (Haus Haard)**

##### **Veränderungsorientierte Selbsterfahrung**

Dieses Seminar ist überwiegend gegenwarts- und zukunftsorientiert. Nachdem wir uns in der Gruppe kennengelernt und zusammengefunden haben, werden wir uns zunächst mit der je eigenen Lebensgeschichte auseinandersetzen, bevor wir dann versuchen, über unsere individuellen Lebensziele in verschiedenen Lebensbereichen mehr Klarheit zu erlangen. Schließlich werden wir uns damit beschäftigen, auf welche Weise jede/r Einzelne schon jetzt seinen eigenen Lebenszielen näher kommen kann.

Im Paar-, Kleingruppen- und Großgruppensetting werden die Studierenden zu unterschiedlichen Übungen (Imaginationsübungen, Achtsamkeitsübungen, biographische Methoden, lösungs- und ressourcenorientierte Übungen, Übungen zur Wert- und Zielklärung) eingeladen, die den Selbstreflexionsprozess und die Entwicklung von Änderungsmotivation unterstützen.

Die studentischen Rückmeldungen zu dem Seminar aus den letzten Jahren belegen, dass die Studierenden sich sowohl während der ganzen Woche sehr wohl und gut aufgehoben gefühlt haben, als auch in hohem Maße von den inhaltlichen Angeboten persönlich profitieren konnten.

## **Gruppe 7: Prof. Dr. Kristina Reitz (Haus Haard)**

### **Selbst- und Fremderfahrung**

In diesem Seminar stehen die eigenen Ressourcen, Potentiale und Grenzen sowie deren Wirkung in Bezug auf sich selbst und andere im Mittelpunkt. Gedanken, Gefühle, Wünsche, Fragen und Ziele im Hinblick auf die eigene (persönliche und berufliche) Entwicklung werden aus einer neuen – freundlichen – Perspektive betrachtet. Dies geschieht, indem der eigenen Geschichte, den eigenen Bedürfnissen und Hoffnungen Raum, Zeit und Ausdruck gegeben werden. Auf diese Weise werden Möglichkeiten zur Reflektion und Persönlichkeitsentwicklung eröffnet.

Schwerpunktmäßig geht es dabei um:

- Die eigene Geschichte und eigene Geschichten
- Chancen, Möglichkeiten und Grenzen der eigenen (professionellen) Interaktionsmuster
- Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung
- (Neue) „Lieblingsrollen“ in aktuellen Systemen

Zum Einsatz kommen Wahrnehmungsübungen, kreative Methoden, systemische Interventionstechniken, gruppenspezifische Übungen, szenische Darstellungen, Methoden zur Ziel- und Entscheidungsfindung - jeweils im Einzel-, Paar- oder Gruppensetting.

## **Gruppe 8: Annette Mackes (Haus Haard)**

### **Selbst- und Fremderfahrung**

Ziel der Woche ist die Reflektion von beruflichen Zielen und Ressourcen auf dem Hintergrund der eigenen Biographie.

Inhalte sind:

- Arbeit mit der Lebenslinie (Biographiearbeit)
- erlebnis- und ressourcenorientierte Verfahren
- Reflexion von Rollen (Welche Rollen kenne, was hat mich geprägt)
- Reflexion von (beruflichen) Zielen

Es wird mit Methoden der systemischen Beratung/Therapie, Supervision und Verhaltenstherapie gearbeitet.

## **Gruppe 9: Petra Meyer (Haus Haard)**

### **Selbst- und Fremderfahrung**

Mit Elementen aus der systemischen und gestalttherapeutischen Beratung steht in dieser Woche die Schulung der Wahrnehmung für sich selbst und andere im Vordergrund: Wo liegen meine Fähigkeiten? Welche Ressourcen habe ich? An welchen Stellen ist es für mich wichtig Grenzen zu setzen? Wie sehe ich mich selbst? Wie wirke ich auf andere? Wie sieht mich meine Umgebung? Was fühle ich? Wie reagiere ich?

Gerade in der sozialen Arbeit ist es wichtig eine Unterscheidung zwischen den eigenen Anteilen und den Anteilen der anderen treffen zu können. Im geschützten Raum der Gruppe nähern wir uns mit Achtsamkeit an, blicken zurück auf unser bisheriges Leben mit seiner Bedeutung für unsere gegenwärtige Situation und unsere Berufswahl und stellen Überlegungen an, welche weiteren Schritte anstehen.

## **Gruppe 10: Prell (Haus Haard)**

Kommentar folgt.

## **Gruppe 11: Martina Göß (Meschede)**

### **Selbst- und Fremderfahrung**

Im Rahmen dieses Seminars beschäftigen wir uns mit Ihren Ressourcen, Fähigkeiten und Potentialen sowie mit Ihren Lebens- und Berufszielen.

Im Fokus stehen die biografischen Lebenswege und Lebensgeschichten, die Rollen in den verschiedenen Systemen sowie mögliche Entwicklungs- und Veränderungspotentiale, neue Wege zu kreieren und zu beschreiten. Ziel ist es, die Selbstreflexion mit Unterstützung der Gruppe anzuregen sowie eigene Visionen und Grenzen klarer zu sehen.

Eingesetzt werden systemische Interventionsmethoden, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen sowie kreative, interaktive und gruppendynamische Methoden im Plenum, Kleingruppen und individuell. Gegenseitige Wertschätzung, Humor und Freude sind wesentliche Aspekte der gemeinsamen Zeit. Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung, da einige Übungen überwiegend im Freien stattfinden.

## **Gruppe 12: Dr. Iris Schubert (Meschede)**

### **Selbst- und Fremderfahrung**

Professionelles Handeln in psychosozialen Arbeitsfeldern basiert auf einer reflektierten Beziehungsgestaltung. Dazu ist nicht nur die Erfassung und Analyse der Erlebnis- und Verhaltensweisen der Zielpersonen/Klienten wichtig. Unverzichtbare Voraussetzung ist auch die Wahrnehmung der eigenen Erlebnis- und Verhaltensmuster und der kognitiv-emotionalen Verarbeitung dieser Muster. Das beinhaltet Reflektion der eigenen Biographie, der persönlichen und familialen Ressourcen und Prägungen wie auch der eigenen Entwicklungsperspektiven.

Diese Reflexionsprozesse erfolgen in der Woche in Einzel- und Gruppenarbeit über Selbst- und Fremdeinschätzung, Biographiearbeit, Introspektion und emotional-kognitive Imagination. Zum Einsatz kommen dabei unter anderem Wahrnehmungsübungen, Rollenspiele, Interaktionsaufgaben, kreative Verfahren, Gruppen- und Selbstreflexion. Die Gruppe ist dabei ein hilfreiches Medium für Anstöße zur Selbstwahrnehmung wie auch für persönliche Entfaltung und Wachstum.

## **Gruppe 13: Marius Kathol / Frank Reiss (Meschede)**

### **Selbst- und Fremderfahrung**

Gemeinsam möchten wir die TeilnehmerInnen im Rahmen des Selbsterfahrungsseminars dazu einladen, sich und die eigene berufliche Identität zu reflektieren. Dies soll vor dem Hintergrund unterschiedlicher Rollenbilder, Wertesysteme und damit verbundener Erwartungen, sowie der eigenen Biographie geschehen. Wir bieten dazu auf der Basis systemischen Denkens und Handelns erlebnisorientierte Methoden in unterschiedlichen Settings an. Unser Ziel ist es, die eigenen Kompetenzen für die Anforderungen der Arbeit (mit Klienten) nutzbar zu machen und Erfahrungs-, Handlungs- und Wahlmöglichkeiten zu erweitern.

Es besteht die Möglichkeit - je nach Wunsch - eigene Fälle, Fragestellungen und Anliegen einzubringen und supervisorisch begleiten zu lassen.

## **Gruppe 14: Eva Maxion (Meschede)**

### **Selbst- und Fremderfahrung**

„Das Ziel ist im Weg.“ Getreu nach diesem Motto soll in dem Seminar nicht nur nach eigenen Zielen und Wegen gesucht werden, sondern auch die schon betretenen Wege und erreichten Ziele rückwirkend betrachtet und gewürdigt werden. Dazu gehören auch:

- gemeinsam mit anderen beschrittene Wege
- die Sicht auf Wegbegleiter
- schwierige und leichte, schöne und schmerzliche, lustige und abenteuerliche Wege
- und das ein oder andere verfehlt bzw. im Weg stehende oder überwundene – und vielleicht schon erreichte – Ziel.

Ganz wichtig erscheint mir dabei die Arbeit in der Gruppe, welche behilflich sein kann bei:

- dem Überschreiten von Grenzen, Hindernisse und Fallstricken auf dem Weg
- der Suche nach Abzweigungen und neuen Wegen
- bei dem Blick rückwärts haltend zur Seite stehen
- und mit Rat und Tat bei Ziel- und Wegfindung begleiten kann.

Mit Blick auf die zukünftigen Wege/Ziele vor allem im beruflichen Bereich kann bei Interesse der TeilnehmerInnen regelmäßig Bezug auf angewendete Methoden und Theorien genommen werden, um so zukünftig mehr Praxissicherheit und Kompetenz in der Methodenanwendung zu erwerben. (Ein Skript mit den angewandten Methoden und Theorien wird zum Seminar verteilt.)

Anerkennung und gegenseitige Wertschätzung sowie die Achtung individueller Bedürfnisse innerhalb der Gruppe sind das Fundament der gemeinsamen Woche, auf welchem die weiteren Schritte aufbauen. Dabei sollen Spaß und die Freude am Ausprobieren möglicher und unmöglicher Wege/Ziele im Vordergrund stehen.

Ziel des Seminars ist es, sich auf eine Reise zu sich selbst zu begeben, mit allen Höhen und Tiefen, die diese Reise in sich birgt, begleitet von Menschen, die auf der gleichen Reise sind und sich in dieser Form von „Reisegruppe“ gegenseitig Halt und Schutz sowie Unterstützung und einen tieferen Blick auf eigene Werte und Ressourcen/Kompetenzen bieten.

*„Wir geben niemals auf, öffnen neue Türen und entwickeln neue Ideen, weil wir neugierig sind. Die Neugier ist es, die uns neue Wege beschreiten lässt.“ Walt Disney*

## **Gruppe 15: Prof. Dr. Franz-Christian (Meschede)**

### **Selbst- und Fremderfahrung**

Professionelles Handeln in psychosozialen Arbeitsfeldern basiert auf einer reflektierten Beziehungsgestaltung. Dazu ist nicht nur die Erfassung und Analyse der Erlebnis- und Verhaltensweisen der Zielpersonen/Klienten wichtig. Unverzichtbare Voraussetzung ist auch die Wahrnehmung der eigenen Erlebnis- und Verhaltensmuster und der kognitiv-emotionalen Verarbeitung dieser Muster. Das beinhaltet Reflektion der eigenen Biographie, der persönlichen und familialen Ressourcen und Prägungen wie auch der eigenen Entwicklungsperspektiven.

Diese Reflexionsprozesse erfolgen in der Woche in Einzel- und Gruppenarbeit über Selbst- und Fremdeinschätzung, Biographiearbeit, Introspektion und emotional-kognitive Imagination. Zum Einsatz kommen dabei unter anderem Wahrnehmungsübungen, Rollenspiele, Interaktionsaufgaben, kreative Verfahren, Gruppen- und Selbstreflexion. Die Gruppe ist dabei ein hilfreiches Medium für Anstöße zur Selbstwahrnehmung wie auch für persönliche Entfaltung und Wachstum.