

Selbstbeobachtungsbögen

Zum Ausfüllen und Ausdrucken

Drei Instrumente aus dem Toolkit als gebrauchsfertige Bögen



WOZU DAS DIENT

Das Toolkit beschreibt drei Instrumente der Selbstbeobachtung, stellt sie aber in einer Leseform dar. Diese Bögen sind dieselben Instrumente in einer Form zum Ausfüllen — zum Ausdrucken, Verteilen oder Ausfüllen am Bildschirm. Sie ersetzen die Beschreibung im Toolkit nicht; wir setzen voraus, dass die moderierende Person die entsprechenden Seiten gelesen hat.

Die Bögen gehören der Person, die sie ausfüllt. Wir sammeln sie nicht ein, bewerten sie nicht und bewahren sie nicht auf. Möchte eine teilnehmende Person etwas teilen, tut sie das freiwillig und in dem Umfang, den sie selbst wählt. Sagen Sie das laut, bevor Sie die Blätter austeilen.

Wöchentlicher Stimmungsbogen

Einmal täglich ausfüllen, möglichst zur gleichen Zeit. Dauert eine Minute. Nach einer Woche das Ganze durchsehen und prüfen, ob sich etwas wiederholt.

TAG	STIMMUNG 1-5	WAS GEHOLFEN HAT	WAS SCHWER WAR	EIN WORT
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Wochenrückblick

Welcher Tag war der beste, und warum?

.....

Welcher war der schwerste?

.....

Was tauchte in der Spalte „Was geholfen hat“ immer wieder auf?

.....

Erkennen Sie ein Muster?

.....

Eine Sache, die Sie in die nächste Woche mitnehmen wollen

.....

Tägliches Anspannungsglas

Stellen Sie sich vor, Sie beginnen jeden Tag mit einem leeren Glas. Manches füllt es, anderes leert es. Schreiben Sie es auf. Nach fünf Tagen sehen Sie, was bei Ihnen am häufigsten hineinläuft und was wieder herauskommt.

TAG	WAS DAS GLAS GEFÜLLT HAT	WAS ES GELEERT HAT
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		

Rückblick

Was hat das Glas am häufigsten gefüllt?

.....

Was hat es am wirksamsten geleert?

.....

Gibt es etwas, das es jeden Tag füllt?

.....

Was könnten Sie morgen tun, damit etwas herauskommt?

.....

Monatliche Reflexion

Einmal im Monat auszufüllen, in Ruhe und möglichst nicht direkt nach einem schweren Tag. Dauert etwa eine Viertelstunde.

Was ist mir diesen Monat gut gelungen?

Was war am schwersten?

Was habe ich über mich gelernt?

Was hat mir geholfen, wenn es schwer war?

Was brauche ich im nächsten Monat?

Mit wem kann ich darüber sprechen?

Für die moderierende Person

- 01** Sagen Sie, wem dieser Bogen gehört, bevor Sie ihn austeilen. Die teilnehmende Person soll wissen, dass ihn niemand einsammelt oder liest.
- 02** Füllen Sie ihn mit der Gruppe aus, stehen Sie nicht daneben. Wer selbst nicht ausfüllt, signalisiert, dass dies eine Aufgabe für andere ist.
- 03** Bitten Sie niemanden, laut vorzulesen. Für den Abschluss fragen Sie nach Erkenntnissen statt nach Inhalten: Was war überraschend, was wiederholte sich?
- 04** Lassen Sie Zeit für den Abschluss. Der Bogen öffnet ein Thema; eine Einheit darf damit nicht enden.
- 05** Halten Sie Hinweise auf Hilfsangebote bereit — eine Nummer, eine Adresse, einen Namen. Diese Bögen sind manchmal der Moment, in dem jemand zum ersten Mal etwas benennt, worüber nie gesprochen wurde.

HINWEIS

Die Spalte „ein Wort“ ist oft die wertvollste. Menschen fällt es leichter, einen Tag in einem Wort zu benennen als ihn in einem Satz zu beschreiben, und nach einer Woche sagen sieben Wörter nebeneinander mehr als sieben Absätze.

HINWEIS

Schreibt jemand, dass nichts sein Glas leert, ist das wichtiger als der ganze übrige Bogen. Darauf sollte man reagieren — ein Gespräch nach der Einheit, ohne Druck und ohne die Person vor der Gruppe herauszuheben.

ZUR LETZTEN FRAGE

„Mit wem kann ich darüber sprechen“ ist die wichtigste Frage dieses Bogens und steht bewusst am Ende. Kann eine teilnehmende Person niemanden eintragen, sollte das auffallen. Es geht nicht darum, vor der Gruppe nachzuhaken — es geht darum, dass Sie es wissen.

LIZENZ

Begleitmaterial zur Publikation RECOVER Youth Workers Capacitation Toolkit, kostenfrei verfügbar unter CC BY-NC-SA 4.0. Es darf kopiert, gedruckt und an örtliche Bedingungen angepasst werden, unter Angabe der Quelle.



Co-funded by
the European Union