

## M4:

## Methode: Starker Rücken

### Methode:

Jeder Teilnehmer bekommt ein Blatt Papier auf den Rücken geklebt. Im Anschluss daran bekommen die Teilnehmer die Anweisung in einen Raumlauf zu gehen und ihren Fokus auf die positiven Eigenschaften (Fähigkeiten, Merkmale, Charakterzüge) ihrer Gruppenmitglieder zu richten. Diese positiven Eigenschaften und Merkmale werden auf das auf dem Rücken befestigte Blatt Papier geschrieben. Das können z.B. ganze Sätze sein wie: „Du hast einen tollen Humor“, „Deine Vorschläge haben mir auf weitergeholfen“ oder Stichworte wie „Kreativ“, „lustig“ sein. Das Blatt darf erst angeschaut werden, wenn die Übung beendet ist.

### Variationen / Erweiterungen:

- Der Raumlauf kann mithilfe von Musik aufgelockert werden
- Auf dem Blatt keine eine Leitfrage / Leitphrase stehen wie z.B.
  - „Ich mag an dir...“
  - „Was ich dir noch sagen wollte...“
  - „Was ich dir noch wünsche...“
  - „Die Zeit mit dir in der Gruppe empfand ich als ...“
  - Usw.
- Abschlussrunde:
  - Nachdem die TN mit dem schreiben und sichten des Geschriebenen fertig sind, kann eine kurze Abschlussrunde mit Leitfragen durchgeführt werden
    - „Über diesen Punkt freue ich mich besonders“
    - „Dieser Punkt hat mich besonders überrascht“
    - Usw.

### Vorteile:

- Feedback geben wird aufgelockert
- Durch die pseudo-anonymisierte Form können schüchterne Teilnehmer ihr Feedback geben und nehmen, ohne dass sie im Mittelpunkt eines Gesprächskreises stehen
- Das Feedback kann „mitgenommen“ werden, so dass es als Erinnerung an den Kurs, Workshop, Zeit in der Gruppe erhalten bleibt

### Probleme / Tipps:

- Zu schwammige Formulierungen wie „schreibt euren Gruppenteilnehmern etwas positives“
  - Klare Ansagen machen, Beispiele geben oder gleich eine Leitphrase, -frage auf den Zettel vordrucken / vorsagen
- Jemand möchte „konstruktive Kritik“ schreiben
  - Die Teilnehmer darauf hinweisen, sich nur auf die positiven Eigenschaften der Person zu konzentrieren. Kritik, hat in diesem Fall, auch wenn diese positiv gemeint ist, nichts auf den Blättern zu suchen
- Blatt bleibt leer
  - Die Methode sollte vom Leiter nur dann eingesetzt werden, wenn sich dieser Fall vermeiden lässt, da die Teilnehmer sich untereinander mögen und wohlgesonnen sind

### Materialien:

- Papier (DIN A4 / nach Möglichkeit etwas dicker)
- Klebestreifen (Tesafilm / Krepp-Klebeband)
- Stifte (nach Möglichkeit keine durchdruckenden)