

Selbsthilfegruppe Fragebogen *Stimmungslage*

- **Selbstbestimmung**

Die Gruppe bemüht sich darum, daß ich selber finden kann, was für mich gut und richtig ist. Oder wäre es den anderen am liebsten, wenn Du deren Werte, Einstellungen und Handlungsanweisungen übernehmen würdest?

0--1--2--3--4--5--6--7--8--9--10

- **Offenbarungsmöglichkeit**

Kann ich offen in der Gruppe sein und werde mit allem verstanden? Oder ist es mir unangenehm, mich zu offenbaren.

0--1--2--3--4--5--6--7--8--9--10

- **Mitgefühl**

Können die anderen sich in meine Situation/meine Lage einfühlen? Verstehen sie, was in mir vorgeht, wie es mir geht? Hören mir die anderen aufmerksam zu?

0--1--2--3--4--5--6--7--8--9--10

- **Offenbarung der anderen**

Wie weit offenbaren sich die anderen? Sprechen andere über ihre Probleme und Sorgen und geben etwas von sich preis? Oder halten sie sich eher zurück, erzählen wenig oder nur Oberflächliches von sich selbst?

0--1--2--3--4--5--6--7--8--9--10

- **Angenommen werden, Akzeptanz**

Fühle ich mich durch die Gruppe angenommen? Mag man mich so wie ich bin? Oder mag man mich nur, wenn ich ein ganz bestimmtes Verhalten an den Tag lege?

0--1--2--3--4--5--6--7--8--9--10

- **Wachsen durch die Gruppe**

Bewirkt die Gruppe bei mir ein Wachstum? Ist das Klima in der Gruppe so, daß ich gut wachsen kann? Verändere ich mich spürbar durch den Einfluß der Gruppe?

0--1--2--3--4--5--6--7--8--9--10

- **Hoffnung**

Gibt mir die Gruppe Hoffnung, daß ich mit meinen Problemen klar kommen werde, daß ich sie bewältigen werde? Gibt sie mir Dinge an die Hand, aus denen ich Hoffnung schöpfen kann?

0--1--2--3--4--5--6--7--8--9--10

- **Aggression**

Fühle ich mich oft angegangen, übergangen, verletzt, manipuliert oder unter Druck gesetzt? Läßt man mich nicht ausreden, werde ich durch lautere Stimmen einfach übertönt?

0--1--2--3--4--5--6--7--8--9--10

- **Gleichberechtigung**

Fühle ich mich in der Gruppe gleichberechtigt? Habe ich den gleichen Wert wie alle anderen?

0--1--2--3--4--5--6--7--8--9--10

- **Gesamt-Zufriedenheit**

Wenn Du Dir die Gruppe so anschaust, wie Du sie in den letzten Sitzungen kennengelernt hast, wie zufrieden bist Du damit? Wie weit werden Deine Bedürfnisse und Erwartungen in der Gruppe erfüllt?

0--1--2--3--4--5--6--7--8--9--10