**Ü**bungen zur Selbsterfahrung / Selbstreflexion

Sich selbst in einer Gruppe erleben zu können, bedeutet oft, sich selbst neu kennenzulernen. Gleichzeitig bietet ein Empowerment Gruppe den notwendigen geschützten Raum, verborgene Seite an sich selbst zu entdecken. Ich spreche über mich selbst und kann dadurch Gefühle, Sorgen oder Ängste in Worte fassen, was oft dazu führt, dass ich mich selbst besser verstehe. Wenn ich den Wunsch habe, mehr über mein eigenes Leben bestimmen zu können, brauche ich zunächst ein Verständnis meiner inneren Erlebniswelt. In einer Gruppe kann die Selbsterfahrung damit beginnen, dass jede Teilnehmer\*in von sich selbst erzählt. Für den Einstieg ist es hilfreich, wenn konkrete Fragen an die Teilnehmenden gestellt werden:

* Wo und wie bist Du aufgewachsen?
* Großstadt/Kleinstadt/Dorfgemeinschaft
* bei Eltern/einem Elternteil mit oder ohne Großeltern
* Wie lebst du heute?
	+ allein, Partnerschaft/WG/mit oder ohne Kinder
* Welche Erfahrungen mit deiner Behinderung/chronischen Krankheit hast du in der Schule/Ausbildung + Beruf/Familie gemacht?
* Welche Beratungs-/Nutzererfahrungen hast du?
* Was macht(e) mit zu der Persönlichkeit, die ich heute bin?
* An was von mir erinnern sich Freunde von früher noch?
* Meine Behinderung/Erkrankung und ich?
* Was macht mich Liebenswert?

Die Anteilnahme der anderen Gruppenmitglieder vermittelt eine Atmosphäre der Wertschätzung, die die Selbsterfahrung zu einem sehr bewegenden Erlebnis werden lässt.