Ich ⇔ Du ⇔ Wir

„Wie geht es mir in unserer Selbsthilfegruppe?"

[Auf der Skala bitte das Zutreffende ankreuzen.]

1. Ich fühle mich in dieser Gruppe	sehr wohl						sehr unwohl
2. Ich verhalte mich in der Gruppe	aktiv						passiv
3. Den Kontakt in der Gruppe empfinde ich als	intensiv / nahe						oberflächlich
4. Ich kann alles, was mir wichtig ist, in die Gruppe mit einbringen	trifft zu						trifft überhaupt nicht zu
5. Diese Gruppe ist im Moment für mich	sehr passend						nicht hilfreich
6. Abweichende Meinungen werden von der Gruppe gehört	genügend						überhaupt nicht
7. Ich kann mich auf die Gruppe verlassen	völlig						gar nicht
8. In dieser Gruppe sind die Rollen klar verteilt	ja						nein
9. In dieser Gruppe kann ich sein, wie ich wirklich bin	im hohen Maße						überhaupt nicht
10. Mein Einfluss auf die Gruppe ist	sehr groß						gering
11. Einzelne beeinflussen die Gruppe	sehr stark						gar nicht
12. In dieser Gruppe reden	immer die gleichen						alle
13. Ich kann in dieser Gruppe FreundInnen finden	ja						nein
14. In dieser Gruppe kann ich auch mal ausflippen	trifft zu						trifft überhaupt nicht zu
15. Meine Gefühle werden von dieser Gruppe ernst genommen	ganz und gar						überhaupt nicht

Andreas Greiwe – Konfliktberater; Rheine (Westf.)
Tel.: (0 59 71) 1 54 13; Email: andreas-greiwe@t-online.de