

Material für Gesprächskreise und zur Nachbetrachtung (019)

Reihe: Impulse für heile Beziehungen

Thema: Heile Beziehung zu meinen Freunden

Eisbrecher

- Wann hat sich bei dir das letzte Mal eine neue Freundschaft entwickelt?
- Was ist deine schönste oder lustigste Kennenlerngeschichte mit einem Freund/einer Freundin?

Zur persönlichen Reflexion

- Was ist dir in deinen Freundschaften wichtig?

Einsteigerfragen

- Wie definierst du Freundschaft?
- Was erwartest du von deinen Freunden/Freundinnen?
- Was gibst du deinen Freunden/Freundinnen?

Tiefer fragen

- Was braucht eine heile Freundschaft? Würdest du deine Freundschaften als „heil“ bezeichnen?
- Wo hast du in Freundschaft Verletzung erfahren?
- Musstest du bereits eine Freundschaft loslassen oder musst es vielleicht gerade?

Zur Diskussion

„Sei deinen Freunden der Freund, den du gerne hättest, dann hast du bald die Freunde, die dir guttun“

Ein Satz, der als Perspektivwechsel helfen, aber auch herausfordern kann.

- Was denkst du darüber?
- Welche Grenzen und Chancen siehst du?

Aktion

Überlege dir eine Person, bei der du dich freuen würdest, wenn sie dich mal wieder anruft und ruf sie stattdessen selbst an.

Fragen

Kontakt: Corinna Mentel, corinna.mentel@moencheberg.de

