



— Ankommen

Gute Gespräche oder geistliche Erkenntnisse lassen sich nicht machen. Trotzdem können wir durch eine bewusste Gestaltung des Rahmens eine Atmosphäre schaffen, in der Gespräche gefördert werden und Raum für Offenheit und Ehrlichkeit entsteht. Nutzt diese Zeit bewusst zum Ankommen und zum Austausch darüber, aus welcher Situation ihr kommt und wie es den Einzelnen geht.

Tipp: Gestaltet einen bewussten Übergang zwischen der Ankommensphase und den vier Focuselementen, indem ihr z. B. vom Esstisch zur Sofaecke wechselt oder den Tisch abräumt.

Raum

Durch eine gezielte Raumgestaltung könnt ihr Abstand vom Alltag schaffen und Focus als etwas Besonderes hervorheben. Aber auch ein bewusst gewählter Ort, wie ein Kirchturm oder Berg, können helfen, einem Thema aus einer ganz neuen Perspektive zu begegnen.

Essen

Gemeinsames Essen schafft Raum, um anzukommen und sich auszutauschen. Wie wäre es also mit einem gemeinsamen Essen als Start oder Abschluss eurer Focus-Zeit?

Stimmungs- barometer

Das Stimmungsbarometer ist eine schnelle und unkomplizierte Methode, um die Stimmung innerhalb der Gruppe abzufragen. Dafür werden der Gruppe Fragen gestellt, die sich jeweils mit „gut“, „mittel“ oder „schlecht“ beantworten lassen (z. B. „Wie geht es dir jetzt gerade?“). Anschließend beantwortet jede Person die Frage durch eine Markierung auf einer Skala oder alternativ durch eine Daumenbewegung.

Abendmahl

Focus kann für euch als Gruppe zu einer intensiven Zeit werden. Es bietet sich daher an, das Abendmahl in euren Ablauf zu integrieren.

— ANKOMMEN

TALKBOX

**Was war dein
Highlight
der letzten
Woche?**

— ANKOMMEN

— ANKOMMEN

TALKBOX

Was war dein Lowlight der letzten Woche?

— ANKOMMEN

— ANKOMMEN

TALKBOX

Mein Tag heute war ...

— ANKOMMEN

— ANKOMMEN

TALKBOX

**Was hast du
gemacht, bevor
du hierher-
gekommen bist?**

— ANKOMMEN

— ANKOMMEN

TALKBOX

**Welches Thema
beschäftigt
dich gerade?**

— ANKOMMEN

— ANKOMMEN

TALKBOX

**Was steht heute
oder in den
nächsten Tagen
bei dir an?**

— ANKOMMEN

— ANKOMMEN

TALKBOX

Warum bist du heute hier?

— ANKOMMEN

— ANKOMMEN

TALKBOX

**Ich freue
mich in dieser
Focus-Zeit auf ...**

— ANKOMMEN

— ANKOMMEN

TALKBOX

Focus bedeutet für mich ...

— ANKOMMEN

— ANKOMMEN

TALKBOX

**Das ist mir beim
letzten Focus
hängengeblieben:**

— ANKOMMEN

Hinweise

für weiterführendes Material



Talkbox

„Du hast uns gerade noch gefehlt“

www.kawohl.de

Emotion-Map

Bilder sagen mehr als tausend Worte.

Die Emotion-Map bietet einen kreativen Zugang, um die eigene Situation oder die der Gruppe bildhaft zu beschreiben und darüber ins Gespräch zu kommen.



Emotion-Map klein

(Landkarte klein DIN A4 + 5 Figuren)

www.bornverlag.de
