**Arbeitsblatt 2 - Wie kann es weitergehen?**

Sie haben viel nützliches Rüstzeug für die Zukunft ohne Gruppe gesammelt und sind für Jahre der Zukunft gewappnet.

Die Therapie ist beendet, aber in der Gruppe können Sie sich weiter treffen. Ob alle sechs oder vier oder zwei – Hauptsache Sie behalten diese wertvollen Beziehungen!

Sie haben sich auf eine bisher wohl kaum dagewesene Weise kennengelernt. Nur wenige kennen Sie so gut. Und Sie haben erleben dürfen, wie verständnisvoll mitfühlend, unterstützend und dabei offen die anderen waren.

Wenn Sie sich alle zwei bis drei Wochen für 2 Stunden treffen und gegenseitig erzählen, was seit dem letzten Treffen geschehen ist, was Ihnen gelang und was Sie noch mehr üben müssen und nur das **Zuhören** erwarten – ohne Ratschläge, die sowieso oft nur teilweise passen, dann ist das so viel, dass Sie nicht mehr brauchen. Auch wenn Sie über ein Problem berichten, das neu aufgetreten ist, reicht die **Anteilnahme** der anderen aus. Sie sollen nicht zum Helfer werden, müssen nicht dafür sorgen, dass es Ihnen besser geht. Sie sollen nicht in Ihr Leben eintreten und es besser machen. Achten Sie darauf, dass Sie mindestens so viel **Positives** wie Negatives schildern. Was gut war und was Ihnen gelingt und Sie anderen berichten können, sorgt für ein gutes Selbstgefühl, für Selbstvertrauen und die Begegnung mit den alten Gruppenmitgliedern sorgt für Vertrauen.

Machen Sie möglichst für ein halbes Jahr Termine, die Sie sicher einhalten können. Das **zuverlässige** Wiedersehen ist wichtig für ein Gefühl der Sicherheit in der Gemeinschaft. Alsö möglichst nie absagen. Auch wenn es Ihnen mal nicht gut geht.

*Wer würde gern im Kontakt mit anderen bleiben?*

*Ich schreib das mal an das Flipchart.*

*Wie könnte das gehen, damit es regelmäßig funktioniert?*

*Wenn Sie wollen, kann ich auch Ihre Telefonnummer an das Flipchart schreiben.*

*Und ich schreibe meine dazu, falls Sie mal Fragen haben.*

Auch wenn Sie sich weiter treffen, geht jetzt etwas zu Ende, was sehr wichtig war.

Es ist Zeit **Abschied** zu nehmen und sich bewusst zu machen, dass diese intensive gemeinsame Zeit aufgehört hat. Da kann durchaus Traurigkeit entstehen. Diese Traurigkeit zuzulassen, im Bewusstsein zu halten und nicht zu überspielen, war ja unsere neue Art, mit unseren Gefühlen umzugehen. Bei manchen stellt sich Angst ein, die vielleicht die Traurigkeit wegdrängt. Dann ist es wichtig, zuerst dafür zu sorgen, dass die Angst nachlassen kann. Das Sprechen darüber, wie es weitergehen kann, half ja auch schon, die Angst zu mindern.

Wichtig ist zudem, dass Sie sich bewusst machen, dass Sie jetzt nicht allein auf sich gestellt sein werden, sondern in Ihrem Leben Menschen haben, die für Sie da sind – Familie und Freunde, und Ihre alte Gruppe.

Es kann auch eine Aufbruchstimmung und Unternehmenslust so groß sein, dass die Traurigkeit keinen Platz hat. Ähnlich wie bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die aus dem Elternhaus ausziehen und gar nicht verstehen, dass die zurückbleibenden Eltern traurig sind.

Oder es ist von all dem etwas da und es gelingt, mal bei dem einen und mal bei dem anderen Gefühl zu sein. Alle Gefühle zusammen bilden die Wahrheit dieses Moments ganz treffend ab.

Ich verabschiede ich auch von Ihnen und bin traurig, dass unsere gemeinsame Zeit zu Ende ist. Auch mir haben unsere Gespräche viel gegeben. Sie sind mir schnell ans Herz gewachsen und ich war mit meinen Gefühlen ganz bei Ihnen. Und ich freue mich, wie Sie sich entwickelt haben. Und ich weiß aus Erfahrung, dass Sie sich auch ohne meine Leitung weiterentwickeln werden. Das gibt mir ein gutes Gefühl.

*Lassen wir uns jetzt noch Zeit fürs Abschiednehmen im Bewusstsein, was es mir bedeutet hat und was ich jetzt hinter mir lasse. Nehmen Sie von jedem einzelnen Abschied und unterdrücken Sie Traurigkeit nicht.*

ANHANG

Checkliste für einen guten Umgang mit anderen und mit sich selbst

( ) Lesen Sie zunächst wöchentlich Ihre Arbeitsunterlagen durch und vergegenwärtigen Sie, warum, wozu und wohin Sie damit kommen können und wollen.

( ) Machen Sie weiter mit täglichen Achtsamkeitsübungen (am besten morgens)

( ) Machen Sie weiter mit täglichen Entspannungsübungen (am besten abends)

( ) Bewegen Sie sich täglich eine Stunde lang (Gehen, Joggen, Radeln, Fitness)

( ) Treffen sie zweimal wöchentlich Menschen, mit denen Sie sich wohl fühlen

( ) Pflegen Sie wöchentlich Ihr Hobby (eine Stunde oder länger)

( ) Immer: nehmen Sie wahr, wenn Sie etwas stört oder ärgert. Sprechen Sie den Ärger aus und reden darüber.

( ) Immer: Nehmen Sie wahr, wenn Sie etwas oder jemand freut. Sprechen Sie aus, was Sie freut.

( ) Immer: Nehmen Sie sich als liebenswerten und schätzenswerten Menschen wahr und gehen Sie sehr gut mit sich um

Sie können diese Checkliste wöchentlich durchgehen und schauen, was Sie noch mehr oder bewusster machen können und wollen.