

# ICH ↔ DU ↔ WIR WIE GEHT ES MIR IN UNSERER SELBSTHILFEGRUPPE?

Wie ergeht es Ihnen, wie fühlen Sie sich in Ihrer Selbsthilfegruppe? Bitte kreuzen Sie das Zutreffende auf der Skala an:

Ich fühle mich in dieser Gruppe	sehr wohl	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	sehr unwohl
Ich verhalte mich in der Gruppe	aktiv	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	passiv
Den Kontakt in der Gruppe empfinde ich als	intensiv/nahe	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	oberflächlich
Ich kann alles, was mir wichtig ist, einbringen	trifft zu	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	trifft nicht zu
Diese Gruppe ist im Moment für mich	sehr passend	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	nicht hilfreich
Abweichende Meinungen werden von der Gruppe gehört	genügend	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	überhaupt nicht
Ich kann mich auf die Gruppe verlassen	völlig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	gar nicht
In dieser Gruppe sind die Rollen klar verteilt	ja	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	nein
In dieser Gruppe kann ich sein wie ich wirklich bin	in hohem Maße	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	überhaupt nicht
Mein Einfluss auf die Gruppe ist	sehr groß	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	gering
Einzelne beeinflussen die Gruppe	gar nicht	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	sehr stark
In dieser Gruppe reden	alle	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	immer die gleichen
Ich kann in dieser Gruppe Freunde/-innen finden	ja	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	nein
In dieser Gruppe kann ich auch mal ausflippen	trifft zu	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	trifft nicht zu
Meine Gefühle werden von der Gruppe ernst genommen	ganz und gar	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	überhaupt nicht

Unter [www.ratgeber-bipolar.de/ratgeber-materialien/](http://www.ratgeber-bipolar.de/ratgeber-materialien/) können Sie diesen Fragebogen herunterladen und ausdrucken.

Fragebogen für Selbsthilfegruppen © Andreas Greiwe, Konfliktberater, [andreas-greiwe@t-online.de](mailto:andreas-greiwe@t-online.de)