

# Koffer packen

METHODE ZUR REFLEXION UND FÜR FEEDBACK



**Dauer:**  
5-10 Minuten



**Optimale Teilnehmeranzahl:**  
5-20 TN



**Materialien/Vorbereitung:**  
keine

## Vorgang

Die GL und die TN bilden einen Kreis im Sitzen oder im Stehen. Nun stellt die GL maximal drei Fragen und bittet die TN, etwas in den Koffer zu packen.



### BEISPIEL: MÖGLICHE FRAGEN\*



„Was nehme ich (Neues) mit?“

„Gibt es etwas, das ich vertiefen möchte?“

„Gibt es etwas, das ich umsetzen möchte in meinem Alltag/Beruf/Schule/Gemeinde?“

Die TN haben 5 Minuten Zeit, sich Gedanken darüber zu machen, was sie aus der Sitzung „mitnehmen“ möchten. Jeder packt seinen eigenen Koffer, indem er erzählt, was hineinkommt.



### ALTERNATIVE:



Die GL stellt nur eine Frage und die TN müssen alle vorher gesagten Antworten mit in den Koffer nehmen. Es geht reihum.

TN 1: „Ich nehme Sensibilisierung mit.“

TN 2: „Ich nehme Sensibilisierung und Wahrnehmungsverzerrung mit.“

TN 3: „Ich nehme Sensibilisierung, Wahrnehmungsverzerrung und aktives Zuhören mit.“



### Mögliche Ziele

- GL macht sich ein Bild von der Gruppe
- Das Thema vertiefend reflektieren
- Zusammengehörigkeitsgefühl wird gestärkt
- Gedächtnistraining fördern