

Evaluation Miteinander WACHSEN Modul 3

Teilnehmeranzahl und Rücklauf

Von 8 Teilnehmenden 2023 haben 6 Teilnehmende den Feedbackbogen ausgefüllt.

Hinweise

Der Kurs setzte sich aus TeilnehmerInnen zusammen, die aus zwei unterschiedlichen Kursdurchgängen kamen. Daher fand vor dem eigentlichen Start ein Online-Treffen zum gegenseitigen Kennenlernen statt.

Auf Abfragen zur Seminarleitung wurde bei Modul 3 verzichtet, da parallel das Seminar insgesamt evaluiert wurde. Dort sind die entsprechenden Fragen und Antworten zu finden.

Dass es für mich **neue TeilnehmerInnen beim Modul 3** gab, fand ich.

6 **bereichernd** 0 unproblematisch 0 nicht gut

Im Vergleich zu vor dem 3. Kurs ...

1. Termin: „Emotionale Erpressung“

Nicht teilgenommen: 0 von 8

...weiß ich (noch) besser, **was eine emotionale Erpressung ist** und wie ich mit dieser **hilfreich umgehen** kann.

6 trifft zu 0 trifft eher zu 0 trifft eher nicht zu 0 trifft nicht zu

2. Termin: „Suizidgedanken & -versuche von Eltern“

Nicht teilgenommen: 2 von 8

... ist bin ich für das Thema **Suizidüberlegungen und -versuche sensibilisierter**.

5 trifft zu 0 trifft eher zu 0 trifft eher nicht zu 0 trifft nicht zu

... bin ich (noch) **sicherer** geworden, **wie ich mich verhalte, wenn andere Suizidgedanken haben**.

2 trifft zu 2 trifft eher zu 1 trifft eher nicht zu trifft nicht zu

... weiß ich, wo ich und andere **bei Suizidgedanken Hilfe** bekommen.

3 trifft zu 1 trifft eher zu 0 trifft eher nicht zu 0 trifft nicht zu 1 keine Angabe

3. Termin: Tod der (erkrankten) Eltern, Abschieds-/Trauerprozess

Nicht teilgenommen: 2 von 8

... fühle ich mich **mit meinen Gedanken im Zusammenhang mit dem Tod meines erkrankten Elternteils weniger allein**.

4 trifft zu 1 trifft eher zu 0 trifft eher nicht zu 0 trifft nicht zu

... habe ich neue Anregungen erhalten, wie ich mit **Trauer hilfreich umgehen** kann.

2 trifft zu 3 trifft eher zu 0 trifft eher nicht zu 0 trifft nicht zu

4. Termin: Seinen erkrankten Eltern verzeihen, sich versöhnen und inneren Frieden finden

Nicht teilgenommen: 4 von 8

ist mir der **Unterschied zwischen verzeihen und versöhnen** bewusster geworden.

3 trifft zu 2 trifft eher zu 0 trifft eher nicht zu 0 trifft nicht zu

...ist mir klarer geworden, **was es jemanden erleichtert bzw. erschwert, jemandem zu verzeihen**.

5 trifft zu 0 trifft eher zu 0 trifft eher nicht zu 0 trifft nicht zu

... habe ich mind. einen **neuen Impuls** bekommen, was wichtig ist, **wenn ich möchte, dass mir jemand verzeiht**, nämlich ...

- *dass es einfacher ist, wenn ich dazu stehe, was ich im anderen ausgelöst habe und es nicht verneine.*
- *dass ich offen bin für den Prozess, die eigenen Fehler erkenne und zu mir nehme.*
- *zu meinen Fehlern stehen und mich entschuldigen.*
- *Haltung, Gesten*

5. Termin: Förderliche Beziehungen führen

Nicht teilgenommen: 4 von 8

... ist mir bewusst/er geworden, was für eine förderliche Beziehung unter Erwachsenen **hilfreich** ist und **was ich dazu beitragen kann**.

0 trifft zu 3 trifft eher zu 0 trifft eher nicht zu 0 trifft nicht zu

... sind mir meine **hinderlichen Glaubenssätze** bewusst/er geworden und ich habe angefangen, diese durch förderliche zu ersetzen.

1 trifft zu 1 trifft eher zu 1 trifft eher nicht zu 0 trifft nicht zu

6. Termin: Veränderungen im Leben

Nicht teilgenommen: 1 von 8

... ist mir bewusst/er geworden, sich in meinem Leben bereits alles verändert hat.

6 trifft zu 0 trifft eher zu 0 trifft eher nicht zu 0 trifft nicht zu

... habe ich mind. einen **neuen Impuls** erhalten, wie ich mit **Veränderungen besser umgehen kann** bzw. **was in Zeiten von Veränderung hilfreich für mich ist**.

6 trifft zu 0 trifft eher zu 0 trifft eher nicht zu 0 trifft nicht zu

7. Termin: Wichtige Entscheidungen treffen

Nicht teilgenommen: 3 von 8

... ist mir bewusst/er geworden, wie sich **Entscheidungen voneinander unterscheiden**.

5 trifft zu 0 trifft eher zu 0 trifft eher nicht zu 0 trifft nicht zu

... ist mir bewusst/er geworden, **was Intuition ist** und **wann intuitives Entscheiden sinnvoll ist und wann nicht**.

3 trifft zu 3 trifft eher zu 0 trifft eher nicht zu 0 trifft nicht zu

... habe ich mind. eine neue **Anregung/Methode zur Entscheidungsfindung** erhalten.

3 trifft zu 0 trifft eher zu 0 trifft eher nicht zu 0 trifft nicht zu

Weitere Anmerkungen und Anregungen zum 3. Modul

Ich glaube das Thema Suizid und Trauer würde ich nächstes Mal ein wenig weiter nach hinten schieben und mit etwas leichteren Themen starten, damit sich die Gruppe ein wenig länger zusammenfinden kann, wenn die Gruppe neu zusammengesetzt wird.