

Organisatorische und inhaltliche Hinweise

Für die erste Übungseinheit sollte eine halbe Stunde zusätzliche Zeit eingeplant werden, um in der Gruppe organisatorische Dinge zu klären.

Die Übungsleiterin sollte ihren Namen und ihre Kontaktdaten gemeinsam mit den Terminen und den Themen der Gruppenstunden schriftlich an die Teilnehmer ausgeben.

Der Übungsraum sollte mit einem Tisch ausgestattet sein, an dem alle Teilnehmer Platz finden. Es sollten grundsätzlich Papier und Stifte bereitliegen. Zudem werden ein Whiteboard, eine Tafel oder ein Flipchart benötigt.

Jede Übungseinheit kann – mit geringfügigen Anpassungen – unabhängig von den anderen Übungseinheiten durchgeführt werden. Gemäß dem Baukastenprinzip lassen sich ausgewählte Übungseinheiten zu einem individuellen Gruppenprogramm zusammengestellt. Dadurch kann die Anzahl der Übungseinheiten verringert oder durch die Ergänzung mit Übungseinheiten aus den Zusatzprogrammen erhöht werden. Durch die inhaltliche Unabhängigkeit jeder Übungseinheit besteht zudem die Möglichkeit, dass Teilnehmer zu jedem beliebigen Zeitpunkt in eine laufende Gruppe einsteigen können.

Alle Programmelemente können in leichten Abwandlungen auch in der Einzeltherapie eingesetzt werden.

Auf dem Ablaufplan ist unter dem Stichpunkt „Kopien“ (auch über den QR-Code ausdrückbar: siehe unten) vermerkt, welche Seiten für die Teilnehmer benötigt werden. Beim Kopieren der Übungen ist darauf zu achten, dass diese hinsichtlich ihres Schwierigkeitsgrades entsprechend der Gruppenzusammensetzung ausgewählt werden.

Für einzelne Übungseinheiten werden einige zusätzliche Materialien benötigt oder es sind kleine vorbereitende Arbeiten erforderlich. Entsprechende Hinweise findet die Übungsleiterin im Ablaufplan der jeweiligen Übungseinheit unter dem Stichpunkt „Vorbereiten“.


Zur Vermittlung der Inhalte der Theorieteile empfiehlt es sich, die entsprechenden Arbeitsvorlagen großflächig zu präsentieren. Insbesondere sollten die eingestreuten Grafiken genutzt werden, um die Inhalte zu visualisieren und Erklärungen zu erleichtern. Dazu stehen alle Handouts in digitalisierter Form zur Verfügung.

Zu verschiedenen Themen werden Hinweise zu vertiefender Literatur für die Übungsleiterin gegeben. Die genauen Quellenangaben befinden sich im Anhang dieses Manuals.

QR-Code zum Abruf der aller Arbeitsblätter und Einzelübungen, gruppiert nach Übungseinheit und Schwierigkeitsstufe:



<https://downloads.prolog-shop.de/sULQ>

Alle Vorlagen, die für die Teilnehmer als Kopien ausgegeben werden, sind mit diesem Zeichen  gekennzeichnet.