



Wie gründe und leite ich eine Angstselbsthilfegruppe?

Deutsche Angst-Hilfe e.V.

Das erste Treffen

Vorbereitungen

- Anfangsroutinen helfen Nervosität abzubauen:
 - Lüfte den Raum bzw. reguliere die Heizung
 - Rücke die Stühle zurecht
 - Begrüße die Gruppe, wenn alle da sind
 - Stelle den Ablauf des heutigen Treffens vor
 - Gehe auf eigene Unsicherheiten ein (wenn du magst)



Ablauf des ersten Treffens:

- gehe auf die **Verschwiegenheitsregel** ein
- kurze **Vorstellungsrunde**
- Besprechung einiger **Rahmenbedingungen** (Pünktlichkeit, Regelmäßigkeit, Nüchternheit, keine Begleitung, Höflichkeit)
- wichtigste Regeln: Chairperson, Störungen, Blitzlicht
- **Pause**
- **Ablauf der kommenden Treffen**
- offene **Fragenrunde** und erste **Blitzlichtrunde**





Bei Fragen wende dich an:
dash@angstselbsthilfe.de

www.angstselbsthilfe.de