

# Einführung für neue PGR-Vorsitzende

---

## Arbeitsformen

### Einzelarbeit



Ermöglicht sich der eigenen Gedanken und Gefühle bewusst zu werden. Gibt Sicherheit, bevor man in ein Gruppengespräch geht (da vorbereitet).

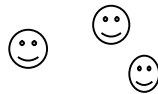
Hilfreich dazu sind gezielte Fragestellungen, die auf einem Arbeitsblatt oder auf einem Flipchart notiert sind.

### Murmelfase



Man dreht sich zur Nachbarin/zum Nachbarn, um kurz ins Gespräch zu gehen (ca. 5 Minuten). Dies ermöglicht, dass man sich die eigenen Gedanken zu einer Fragestellung oder einem Thema bewusst machen kann. Man selbst wird wieder aktiv (eignet sich gut nach einem Vortrag um die Teilnehmer\*innen wieder zu aktivieren). Ein anschließendes Gruppengespräch wird lebendiger, da man sich schon etwas „warmgeredet“ hat.

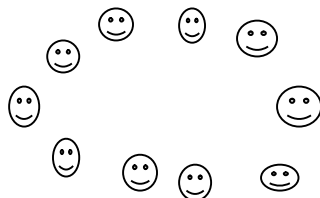
### Kleingruppenphase



Die Kleingruppenphase eignet sich gut für die Erarbeitung einer Fragestellung oder eines bestimmten Themenbereichs. Hier können sich die Teilnehmer\*innen aktiv einbringen und ihre Vorstellungen und ihr KnowHow zusammenbringen und austauschen. Wichtig sind die konkrete Aufgabenstellung und eine klare Zeitvorgabe (nicht mehr als 30 Minuten). Die Leitung macht hier nicht mit, sie sorgt für die organisatorischen Dinge und steht für Fragen zur Verfügung.

Eine Kleingruppe sollte nicht mehr als 5 Teilnehmer\*innen haben. Bei mehr TN braucht die Gruppe eine Leitung, die auf die Einhaltung von Regeln achtet, damit sich jede\*r einbringen kann.

### Plenum



Im Plenum kann man alle Phasen gestalten, in denen Informationen vermittelt, Anleitungen gegeben, Fragen geklärt oder Auswertungen vorgenommen werden. Zu lange Plenumsphasen führen zur Inaktivität der Teilnehmer\*innen, da immer nur Einzelne reden können.

Plenumsphasen sollten nicht länger als 20-30 Minuten dauern. Zwischendurch kann diese Arbeitsform durch eine „Murmelfase“ aufgelockert werden.

---