

Fairness – Fair umgehen mit sich und den anderen

Die Gruppe soll den TeilnehmerInnen Impulse geben, **einen fairen Umgang mit sich und den anderen** zu entwickeln: beides hat Einfluss sowohl auf das Erleben von Selbstwert und Selbstwirksamkeit und auf die Fähigkeit, mit anderen Menschen in einen guten Kontakt zu kommen: Kontakte aufbauen, pflegen, deren Nähe und Distanz zu regulieren und – wenn erforderlich - Konflikte auszutragen und Grenzen zu setzen. Beides gehört zusammen.

Beide Aspekte stehen in einem sich bedingenden zirkulären Zusammenhang: gelingende soziale Kontakte führen zu einem Erleben von „ich bin okay und etwas wert“ und umgekehrt: wenn ich mir selber mit Respekt begegne, werde ich diesen Respekt gegenüber dem anderen eher spüren und leben können.

Das übergeordnete Ziel für beide Aspekte kann mit „**Fairness**“ beschrieben werden: zu sich und zu anderen fair sein: mit sich selbst „nach innen“ und mit den anderen „nach außen“ einen freundlichen und konstruktiven Austausch pflegen, der auch „kritisch“ sein darf.

In der Gruppe finden sich psychoedukative, Selbsterfahrung ermöglichende und übende Elemente.
