



**UNIKLINIK
KÖLN**

**Klinik und Poliklinik
für Psychosomatik
und Psychotherapie**

Abteilung für
Medizinische
Psychologie

Gruppenselbsterfahrungs-Fragebogen (G-SEF)*

Gruppe: _____ Gruppenleiter: _____
 weiblich männlich Alter: _____
 Ärztin / Arzt Psychologin/Psychologe Psychotherap. Berufserfahrung (in Jahren): _____

Ich glaube, dass ich als Ergebnis meiner Teilnahme an der Gruppenselbsterfahrung ...

0 = nichts gelernt 1 = geringfügig gelernt 2 = mäßig viel gelernt 3 = etwas gelernt
 4 = relativ viel gelernt 5 = sehr viel gelernt
 (bitte einkreisen oder ankreuzen, nur EINE Antwort je Frage)

1.	... von den anderen Gruppenmitgliedern etwas für mich gelernt habe	0	1	2	3	4	5
2.	... Verschiedenes gelernt habe, das die Effektivität meiner professionellen Arbeit verbessern kann	0	1	2	3	4	5
3.	... mir nun mehr bewusst bin, wie es anderen geht	0	1	2	3	4	5
4.	... mehr über meine Stärken und Schwächen erfahren habe	0	1	2	3	4	5
5.	... nun deutlicher wahrnehme, wie ich auf andere wirke	0	1	2	3	4	5
6.	... auf früher unbekannte Seiten meiner Person gestoßen bin	0	1	2	3	4	5
7.	... Erfahrungen gemacht habe, die aus meiner Beziehung zu Eltern, Geschwistern, wichtigen anderen Personen stammen	0	1	2	3	4	5
8.	... nun mehr verstehe, warum ich / wie ich auf andere Menschen reagiere	0	1	2	3	4	5
9.	... Zusammenhänge in meinem Erleben / Verhalten deutlich erkannt habe, die ich zuvor nicht gesehen habe	0	1	2	3	4	5
10.	... erfahren habe, dass ich an anderen Verhaltensweisen und Einstellungen bekämpft habe, die ich an mir selbst nicht mag	0	1	2	3	4	5
11.	... Gefühle und Situationen anders als sonst erleben gelernt habe	0	1	2	3	4	5
12.	... erfahren habe, dass ich häufig „automatisch“ auf bestimmte andere Menschen reagiere	0	1	2	3	4	5
13.	... durch andere Gruppenmitglieder erfahren habe, warum ich so denke und fühle, wie ich es tue	0	1	2	3	4	5
14.	... mir bislang nicht bewusste unangemessene Einstellungen und Überzeugungen noch deutlicher geworden sind	0	1	2	3	4	5
Die Gruppenleitung war für mich hilfreich		0	1	2	3	4	5