

Liebe Teilnehmer*innen,

vor Ihnen liegt eine Biografiearbeit zur Selbstreflexion zum Thema Sexualität. Diese Übung dient dazu, Ihre eigenen Erfahrungen und Prägungen bewusst zu machen und zu reflektieren.

Bitte nehmen Sie sich zunächst etwa 15 Minuten Zeit, um die Fragen für sich allein zu bearbeiten. Es ist wichtig zu betonen, dass Sie keine Frage beantworten müssen, wenn Sie das nicht wollen. Die Fragen dienen lediglich als Anregung zur Selbstreflexion. Wenn Sie bei einem bestimmten Thema länger verweilen möchten, ist das völlig in Ordnung. Die Fragen müssen nicht chronologisch beantwortet oder abgearbeitet werden.

Nach dieser individuellen Reflexionsphase suchen Sie sich bitte einen Gesprächspartner oder eine Gesprächspartnerin. Tauschen Sie sich über Ihre Gedanken und Erfahrungen aus. Da es sich um intime und persönliche Inhalte handelt, ist es äußerst wichtig, auf Ihre eigenen Grenzen zu achten. Teilen Sie nur das mit, womit Sie sich wohlfühlen.

Folgende Fragen könnten dabei hilfreich sein:

- Wie ging es Ihnen mit den Fragen?
- Gab es besondere Momente oder Erlebnisse, die Ihnen jetzt wieder bewusst wurden?
- Was bedeuten diese Erkenntnisse für Ihre persönliche und professionelle Tätigkeit?
- Verändert diese Erfahrung etwas an Ihrer Sichtweise oder Ihrem Verhalten?

Denken Sie daran: Es geht bei dieser Übung nicht darum, alles preiszugeben, sondern sich selbst besser kennenzulernen und zu verstehen, wie Ihre Erfahrungen Sie geprägt haben. Respektieren Sie die Grenzen der anderen Person ebenso wie Ihre eigenen.

Nehmen Sie sich für diesen Austausch etwa 15 Minuten Zeit. Im Anschluss sollte die Gruppe wieder werden wir die Erfahrungen mit dieser Übung im Plenum reflektieren – natürlich ohne auf persönliche Details einzugehen.