32. Erlaube ich mir jemals, etwas Persönliches weiterzuerzählen, was ich innerhalb oder außerhalb der Meetings von oder über CoDA-Mitglieder/n erfahren habe?
ja ☐ nein ☐

33. Stelle ich mich als Ansprechpartner – auch und gerade für Neue – zur Verfügung?
ja ☐ nein ☐

34. Beklage ich im Meeting ständig meine Schwierigkeiten statt in den Schritten an deren Überwindung zu arbeiten („Jammermeeting“)?
ja ☐ nein ☐

35. Teile ich meine positiven Erfahrungen mit dem Programm und gebe Anderen dadurch die Möglichkeit, Anregungen für ihre eigene Genesung mitzunehmen? ja ☐ nein ☐

36. Mache ich den Besuch des Meetings davon abhängig, ob bestimmte Personen kommen bzw. nicht kommen werden?
ja ☐ nein ☐

37. Versuche ich, der Gruppe meine Meinung aufzuzwingen, weil ich schon so lange der Gemeinschaft angehöre?
ja ☐ nein ☐

38. Lese ich regelmäßig CoDA-Literatur?
ja ☐ nein ☐

39. Wende ich die Werkzeuge des Programms (die 12 Schritte, die 12 Traditionen, das Gelassenheitsgebet, usw.) in meinem Leben an?
ja ☐ nein ☐

Raum für persönliche Bemerkungen
(bitte deutlich schreiben):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Danke für Deinen Mut und Deine Offenheit.

CoDA-Deutschland e.V.
www.coda-deutschland.de
E-Mail: info@coda-deutschland.de
Tel: 0700 2632 2632 (0700 coda coda)

© 017/2017 CoDA Deutschland e.V.
Bestell-Nr: 330 Version: 03.01-PRN

CoDA

Co-Dependents Anonymous

ANONYME CO-ABHÄNGIGE

Anonymer Fragenbogen „Wir machen Gruppeninventur“

Wir bitten Euch, diesen Fragebogen bis zum _____ (Datum) anonym zurückzugeben. Er kann uns helfen, Hindernisse für unsere gemeinsame Genesung herauszufinden. Diese können wir im Rahmen einer Gruppeninventur am: _____ (Datum) offen besprechen um gemeinsam Lösungswege für ein genesungsförderndes Klima in unserer Gruppe zu finden.

Wir bitten Euch, die Fragen mit „ja“ oder „nein“ zu beantworten und/oder ggf. auch noch mit persönlichen Bemerkungen am Fragebogen-Ende zu ergänzen.

Gebt bitte ehrliche Antworten, auch wenn es unangenehm oder schwierig ist. Bedenkt, dass das Wachstum des Einzelnen von der Einigkeit in CoDA abhängt.

Wie siehst Du Deine Gruppe?

1. Fördert die Gruppe meine Genesung? ja ☐ nein ☐
2. Beschäftigen wir uns genügend mit den Schritten und den Traditionen? ja ☐ nein ☐
3. Beschäftigen wir uns genügend mit dem Zweck und den Auswirkungen des Programms? ja ☐ nein ☐
4. Machen wir regelmäßig Gebrauch von unserer CoDA-Literatur? ja ☐ nein ☐
5. Schaffen wir Raum für Wortbeiträge von zurückhaltenderen Mitgliedern? (z.B. durch Pausen zwischen den Wortbeiträgen) ja ☐ nein ☐
6. Werden auch unbeliebte Themen behandelt? (z.B. Sponsorschaft, Traditionen) ja ☐ nein ☐
7. Gibt es in unserem Meeting Cliquenbildung? ja ☐ nein ☐
8. Heißen wir neue Mitglieder willkommen, indem wir ihnen genügend Zeit und Aufmerksamkeit geben? ja ☐ nein ☐
9. Gibt es Versuche, das Gruppengewissen zu beeinflußen? ja ☐ nein ☐
10. Gibt es Anonymitätsverletzungen in der Gruppe? (z.B. werden Namen von abwesenden Personen genannnt oder wird nach dem Meeting über abwesende Personen gesprochen) ja ☐ nein ☐
11. Beschäftigen wir uns mit Aktivitäten, wie wir als Gruppe die Botschaft weitergeben können? ja ☐ nein ☐
12. Sind die Meetings unsere Gruppe überwiegend genesungsfördernd (bzw wird Erfahrung, Kraft und Hoffnung geteilt)? ja ☐ nein ☐
13. Gibt es in unserem Meeting Sponsorschaft als Meetingsthema? ja ☐ nein ☐
14. Gibt es in unserer Gruppe Bereitschaft zu sponsern? ja ☐ nein ☐
15. Gibt es im Meeting eine vertrauliche Telefonliste? ja ☐ nein ☐
16. Gibt es in unserem Meeting eine Regelung zur Unterstützung von Neuen? ja ☐ nein ☐

Du in Deiner Gruppe

17. Bemühe ich mich, das Programm über das Meeting hinaus auch wirklich zu leben? ja ☐ nein ☐
18. Gibt es bei mir die Bereitschaft neue Mitglieder willkommen zu heissen? ja ☐ nein ☐
19. Höre ich den Wortbeiträgen der anderen Mitglieder aufmerksam zu? ja ☐ nein ☐
20. Führe ich Privatgespräche, während eine andere Person spricht? ja ☐ nein ☐
21. Weiß ich Bescheid über die Möglichkeit, Störungen anzumelden? ja ☐ nein ☐
22. Ist mir bewusst, dass Teilen im Meeting meine Genesung fördert? ja ☐ nein ☐
23. Stelle ich mich für einen Dienst zur Verfügung? (Gruppensprecher, Kassierer usw.) ja ☐ nein ☐
24. Spreche ich nach dem Meeting über andere Gruppenmitglieder? ja ☐ nein ☐
25. Beteilige ich mich an der Vorbereitung und am Aufräumen des Meetingsraumes? (z. B. Lüften, Stühle, Mitte gestalten) ja ☐ nein ☐
26. Fällt es mir schwer zuzugeben, wenn ich Unrecht habe? ja ☐ nein ☐
27. Kann ich Widerspruch und Störungsmeldungen hinnehmen, ohne persönlich beleidigt zu sein? ja ☐ nein ☐
28. Bringe ich Gedanken ein, um die Gruppe zu fördern und die Meetings hilfreicher zu machen? ja ☐ nein ☐
29. Ist mir bewusst, dass Sponsor zu sein meine Genesung fördert? ja ☐ nein ☐
30. Erlaube ich mir jemals, im oder nach dem Meeting, anderen zu ihren Problemen ungebeten Ratschläge zu erteilen? ja ☐ nein ☐
31. Benutze ich das Meeting, um meinen Groll, meine Wut und Negativität auszuagieren? ja ☐ nein ☐