

Annette/Barbara/Carmen/Carola/Gabi/Katharina  
Magda /Monika/ Rosi /Susanne / Yvette

# Die Hausfraüengruppe oder Wie elf Frauen sich selbst helfen

Herausgegeben von Carmen Thomas

# Inhaltsverzeichnis

## 1. Teil

Was will dieses Buch? 7

## 2. Teil

Unsere Gruppe 9

## 3. Teil

Unsere Lebensgeschichten und unsere Erfahrungen  
in der Gruppe xy

Annette 17 / Barbara 27 / Carmen 30 / Carola 40 / Gabi 45 / Katharina  
50 / Magda 57 / Monika 65 / Rosi 83 / Susanne 88./ Yvette 94

## 4. Teil

Unsere Männer 105

Adam 106 / Heinz 108 / Günther 110 / Klaus 112 / Louis 113

## 5. Teil

Gebrauchsanweisung 115

### 1. Der Anfang 116

Wer kann eine Gruppe gründen? 116

Woher kommen die Mitglieder? 116

Die Größe der Gruppen 117

Das Raumproblem 117

Das erste Treffen 117

### 2. Die erste Phase 121

Spielvorschläge für den Anfang 122

Übergang zur festen Gruppe-122

### 3. Die zweite Phase 123

Die erste halbe Stunde 123

*Das Schwätzchen* 123 / *Die Leiterin* 123 / *Die Co-Leiterin* 123

*Das Protokoll* 124 / *Das «Anwärmen»* 126

Das Lesen 126

Das Rollenspiel 127

*Vorschläge sammeln 127 / Auswahl des Spiels 127 i Auswahl der Spielsituation 127 / Akzeptierung 128 / Selbstbeschränkung 129 / Einstimmen 12g / Spielverlauf 130 / Spielabbruch 131 / Gefühle sagen 131*

Das Anschlußspiel 132

Positive Kritik 132

Die Kneipe 133

#### 4. Grundsätzliches 134

Für wen ist Rollenspiel geeignet? 134

Warum eine Frauengruppe? 134

Männergruppen 135

Lernschritte im Rollenspiel 136

*Wahrnehmen und Beobachten können 136 / Erkennen 136 / Anderes Verhalten üben 137 / Veränderung des Verhaltens 137*

Gruppendynamik 137

Diskretion 138

Freundschaften 139

Wie geht es weiter 139

## 6. Teil

«Grapsch» – Ein Tonbandprotokoll 141