

## Blitzlicht

---

### Worum geht es?

Ein „Blitzlicht“ ist eine spezielle Feedback-Technik, um bewusst – geplant oder situativ, zu Beginn, während oder am Ende einer Veranstaltung – ein Meinungsbild von Personen zu erheben oder eine kurze (Zwischen-) Evaluation einer Veranstaltung (Workshop, Sitzung, Schulung) durchzuführen.

Inhalte eines Blitzlichtes können sein: Wahrnehmungen, Wünsche, Erwartungen oder Aussagen über die persönliche Bedeutung von Sachverhalten oder Verhaltensweisen.

### Was bringt es?

Ein Blitzlicht verschafft Klarheit. Mit einem Blitzlicht kann die Kommunikation in Gruppen verbessert werden. Jeder kann in einem kurzen Beitrag seine Eindrücke, Gefühle, Wahrnehmungen aussprechen. Die eigene Wahrnehmung des Geschehens, die Wahrnehmung durch andere kann erkundet werden. Denk- und Verhaltensweisen werden verändert.

### Wie gehe ich vor?

1. Schritt **Beweggrund darlegen**  
Was ist der Auslöser, aus welcher Überlegung soll das Blitzlicht eingesetzt werden?
2. Schritt **Fragen erläutern**

Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wie geht es mir jetzt?</li> <li>▪ Was hat mich zum Herkommen bewogen?</li> </ul>
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Was liegt mir auf der Seele in Bezug auf diese Veranstaltung?               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Was war gut – wovon hätte ich mir mehr gewünscht?</li> </ul> </li> <li>○ Was hätte besser sein könne – wovon hätte ich mir weniger gewünscht?</li> <li>○ Was hat gefehlt?</li> <li>○ Was war mir wichtig – was nehme ich mit nach Hause?</li> <li>○ Mit welchen Gefühlen verlasse ich den Raum?</li> <li>○ Was ich der Gruppe noch sagen möchte?</li> </ul>
3. Schritt **Blitzlichtregeln bekannt geben**

Sender	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wer etwas zu sagen hat, sagt etwas, wer nichts zu sagen hat, sagt nichts</li> <li>▪ kurze und wertschätzende Aussagen (2 bis 3 Sätze zu jeder Frage)</li> <li>▪ senden von Ich-Botschaften, keine Du-Botschaften</li> <li>▪ beschreiben, nicht interpretieren und bewerten</li> <li>▪ konkret sein, keine Vermutungen anstellen und nicht verallgemeinern</li> <li>▪ sich auf etwas beziehen, das veränderbar ist</li> </ul>
Adressat	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ zuhören und einfließen lassen</li> <li>○ nicht argumentieren oder rechtfertigen</li> <li>○ sparsam nachfragen und nur, wenn etwas nicht verstanden wurde</li> </ul>
4. Schritt **Denkpause**  
Damit sich jeder Gedanken zu den Fragen machen und in knappe Worten fassen kann.
5. Schritt **Meinungsbild erheben**  
Jede Person (auch der Moderator) erhält die Möglichkeiten zu einer persönlichen Aussage. Die Reihenfolge ist frei. Ob das Gesagte visualisiert wird, entscheidet die Gruppe.
6. Schritt **Diskussion**  
Hat jeder (der wollte) etwas gesagt, kann über die angesprochenen Punkte diskutiert werden, wenn der Wunsch oder die Notwendigkeit besteht.