

Ablaufplan LebWendige-Gruppe (ohne Moderator)

1. Ankommen



Beginn fließend aus der Eintrudelphase heraus durch Körperübungen oder Meditation nach eigenen Vorlieben, abgucken & mitmachen willkommen. :-)
Dabei bildet sich allmählich der Kreis für den gemeinsamen Beginn.
Auf Wunsch kann auch gemeinsam gespielt, getanzt oder gesungen werden!

Wenn Du bereit bist für die Befindlichkeitsrunde, zeige dies den anderen.
Du darfst auch eine Sanduhr stellen als maximale Zeit, z.B. 10 Minuten.

2. Befindlichkeitsrunde



Gemeinsam legen wir die Empfehlungen und Hilfsblätter aus.

Einer nimmt sich den Frosch, reihum geht's weiter, wobei Du auch erst mal passen darfst.

Jeder spricht kurz, wie er sich gerade fühlt und was ihm jetzt besonders auf der Seele liegt – ggf. auch im Bezug auf die Gruppe oder die Empfehlungen.

3. Die Hauptrunde / Deine Zeit



Ohne Reihenfolge hat jeder seine 5-15 Min. mit kurzen Pausen dazwischen.
Du nimmst Dir den Frosch als Zeichen, dass Du als nächster dran sein willst.
Dann sagst Du, ob Du Dir einen Schutzraum wünschst sowie welche und von wem Du Begleitung willst.
Bei Bedarf wird eine Uhr als zeitliche Orientierung gestellt.
Du darfst auch anfragen, ob Du ein 2. Mal an die Reihen kommen darfst.

4. Reflexionsrunde / Herzensverbindungsrunde

Mehrere schnelle Frosch-Runden zu dem, was Dir gerade auf dem Herzen liegt, wie u.a.:

- > "Wie geht es mir jetzt",
- > "Was will ich unbedingt noch loswerden u. nicht mit nach Hause nehmen",
- > "Was wünsche ich mir für das nächste Treffen".

5. Energieabschlusskreis



Im Kreis stehend, Hände gefasst – egal wie ;-)- vielleicht auch in Umarmung.

Jeder schaut, wann er sich aus dem Kreis lösen will und darf dann auch ohne weitere Verabschiedung die Wohnung verlassen oder warten, um sich nach der Kreisauflösung nochmals anders zu verabschieden.

Hinweis

Mit Moderator ist es sehr ähnlich, nur mit mehr Anleitung :-)