

Deine Möglichkeiten bei Störungen

1. Rückzug



Vielleicht hilft es Dir Dich innerlich zurückzuziehen, um liebevoll bei Dir zu sein und zu schauen, was die Störung mit Dir macht. Eventuell hilft es Dir dafür die Augen zu schließen.



Oder Du willst für einen Moment den Raum und damit die Situation verlassen, um ganz bei Dir sein zu können. Du kannst auch jemanden bitten, Dich zu begleiten. Ggf. nonverbal, um den Schutzraum nicht zu stören!

Schau, was Dir hilft, gut im Kontakt mit Dir zu bleiben!

Alle weiteren Möglichkeiten gelten nur außerhalb eines Schutzraumes!

2. Anzeigen mittels Befindlichkeitsampel



Zeige „rot“, steh zu Dir. Vielleicht bemerken dann andere, dass sie auch eine Störung wahrnehmen. Oder Du bekommst Raum für Deine Störung zugesprochen. -- Bedeutung siehe Hilfsblatt „Befindlichkeitsampel“

3. Um Unterbrechung bitten



Sag kurz „Autsch“, nutze das T-Handzeichen oder schlage einen Achtsamkeits-Gong. Damit bittest Du um eine Unterbrechung. Der Sprecher entscheidet, wann und ob er Deiner Bitte nachkommen will.

Falls der Sprecher Deiner Bitte folgt, stoppt er in seiner Aktivität und alle legen für 3-5 Atemzüge erst mal eine Pause ein. Dies entschleunigt und jeder kann noch mal in sich spüren, was gerade los ist.



Dann greift irgendwer den Frosch und eröffnet eine Froschrunde oder bittet um einen kurzen Fühlprozess für sich. Danach geht's dort weiter, wo wir unterbrochen haben.

Oder wenn nach weiteren 3-5 Atemzügen niemand den Frosch ergreift, dann war dieses Innehalten wohl schon ausreichend, um auf die Störung aufmerksam zu machen und der Sprecher macht bei seinem Thema weiter. Vielleicht will er dann was zur Störung sagen.

4. Sofort eine Froschrunde einleiten



Wenn die Störung für Dich keinen Aufschub duldet, dann schnapp Dir auffällig den Frosch, wedel ein wenig mit ihm, bis alle schweigen, dann sprich Deine Störung an und gib den Frosch dann im Kreis herum. Der Frosch läuft immer so lange, bis keiner mehr was sagen will (leicht erkennbar an einer Runde ohne Wortbeitrag).

5. Klärungswunsch



Vielleicht brauchst Du auch mehr, dann nutze einen „Klärungswunsch“ statt einer Froschrunde! Ablauf siehe entsprechendes Hilfsblatt dazu.

Notwendige Variation für Online-Kreis

zu 1. Rückzug: nach Innen

Selbsteinführung geben – geht immer!

Und Du kannst per Chat eine Break-out-Session anfragen, auch mit wem Du rausgehen willst. Oder auch Zoom verlassen und ggf. wiederkommen

Alle weiteren Möglichkeiten gelten nur außerhalb eines Schutzraumes!

zu 2. Befindlichkeitsampel

Änderung Deiner Ampel im Chat beantragen, z.B. „gelb“ schreiben.

Bedeutung siehe Hilfsblatt „Befindlichkeitsampel“

zu 3. Um Unterbrechung bitten

Im Chat per „Störung“ oder kurz „T“ beantragen, Sprecher entscheidet. Du kannst auch virtuell die Hand heben.

Und Du kannst auch einen „Gong“ beantragen oder selbst einen solchen anschlagen.

Eventuell auch „Autsch“ reinrufen.

zu 4. Sofort eine Froschrunde einleiten

Im Chat beantragen, Moderator leitet sie ein.

zu 5. Klärungswunsch

Im Chat beantragen, Moderator leitet ihn ein.

6. nur Online empfohlen: Notfalls reinsprechen

Da manchmal auch der Moderator (oder andere) nicht in den Chat schauen und wir meist ohne Bild kreisen, kann es manchmal notwendig sein, dass Du Deine Störung verbal ankündigst. Dann sag kurz „Störung“

Und generell gilt für live und virtuell

Falls Du nicht warten kannst/magst, sprich direkt in die Runde, was Dich gerade so stark stört. Denn alles sind nur Hilfsmittel für ein verbindendes Miteinander.

Manchmal ist es vielleicht für Dich erforderlich alle Vorsicht den anderen gegenüber bleiben zu lassen. Take a risk!