

Deine Möglichkeiten bei Störungen

1. 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“

2. 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.

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

Alle weiteren Möglichkeiten gelten nur außerhalb eines Schutzraumes!

3. Um Unterbrechung bitten

Aua

Sag kurz „Au(a)“ (oder nutze das T-Handzeichen). 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 rum. Der Frosch läuft immer so lange, bis keiner mehr was sagen will (leicht erkennbar an einer Runde ohne Wortbeitrag).

5. Beziehungsangebot



Vielleicht brauchst Du auch ein „Beziehungsangebot“ statt einer Froschrunde! Ablauf siehe entsprechendes Hilfsblatt dazu.

Notwendige Variation für Online-Kreis

2a) **Rückzug: nach Innen**

Selbsteinführung geben – geht immer!

1.) **Befindlichkeitsampel**

Änderung Deiner Ampel im Chat beantragen, z.B. „gelb“ schreiben
Bedeutung siehe Hilfsblatt „Befindlichkeitsampel“

2b) **Rückzug / Auszeit**

kurz Zoom verlassen oder zu zweit in Extra-Raum
bitte per Chat ankündigen! bzw. beantragen

Alle weiteren Möglichkeiten gelten nur außerhalb eines Schutzraumes!

3.) Um **Unterbrechung** bitten

3a) **T-Zeichen**

im Chat beantragen, Sprecher entscheidet

3b) **Achtsamkeits-Gong**

im Chat beantragen, Gong ertönt für eine 3-Sekunden-Pause

4. **Froschrunde**

im Chat beantragen, Moderator leitet sie ein

5. **Beziehungsangebot**

im Chat beantragen, Moderator startet

6. **Notfalls reinsprechen**

Falls Du nicht warten kannst/magst,
sprich direkt in die Runde, was Dich gerade so stark stört