

Wenn Du sprichst ...

Sprich per Ich & nur von Dir

- „Ich fühle mich ...“
- „Ich brauche ...“
- „Ich denke ...“
- ...
- statt per „man“, „es“, „Du“ oder „wir“
oder in allgemeine Aussagen.
- Auch nicht: Ich finde, Du ...

Wenn Du sprichst ...

Sprich aus dem Herzen

- ... statt aus dem Kopf:
- ... Was Dich gerade bewegt
- ... oder über Erfahrungen,
die Dich noch bewegen.
- Spüre in Dich hinein
- ... statt über Dich zu sprechen.

Wenn Du sprichst ...

Höre auf Deine innere Stimme

- Sprich, wenn Du innerlich bewegt bist;
- ... sprich nicht, nur um die ungewohnte Stille zu beenden.
- Gib Deinen Empfindlichkeiten und Emotionen eine Stimme.

Wenn Du sprichst ...

Nur Du entscheidest

- ... was und wie viel Du von Dir erzählst;
- ... was für Dich stimmig ist
und was Dir hilft,
- ... oder ob Du gerade in Dich spüren
willst
– vielleicht mit geschlossenen Augen.

Wenn Du sprichst ...

Sei großzügig mit Dir

- ... soweit es Dir möglich ist –
- ... gerade, wenn Deine Worte nicht so sind, wie Du es Dir gewünscht hast.
- Es gibt kein Falsch und Richtig.

Wenn Du zuhörst ...

Bleibe möglichst präsent

- ... so weit es gerade möglich ist für Dich.
- Kehre immer wieder mit Deiner Aufmerksamkeit ins Hier&Jetzt zurück.
- Formuliere nicht schon eine Antwort, während der andere spricht.

Wenn Du zuhörst ...

Höre auf die Emotionen und Bedürfnisse des Sprechers

- Versuche gar nicht alles zu verstehen,
- ... nimm stattdessen mit all Deiner Achtsamkeit und Güte das Wesentliche wahr.
- Fühle Dich ein statt mitzudenken.

Wenn Du zuhörst ...

Versuche nicht zu therapieren

- ... oder zu heilen,
- ... indem Du Ratschläge/Tipps gibst oder
- ... eine lehrreiche Geschichte bzw. eigene Erfahrungen erzählst.

Wenn Du zuhörst ...

Frage an bevor Du hilfst

- Wenn Du Dich emotional betroffen fühlst
- ... und den Impuls zu helfen verspürst,
- ... frage den Sprecher,
wie Du ihm am besten helfen kannst.
- Er ist der einzige Experte für sich.
- Ggf. hilft ihm, wenn Du schlicht da bist.

Wenn Du zuhörst ...

Vertraue auf den Prozess

- Versuche absichtslos
- ... und wertfrei zu sein.
- Vertraue auch auf die Selbstheilungskraft des anderen und auf den Fühlprozess.

Als Grundhaltung ...

Bleibe in Verbindung

- ... statt zu denken, nur Du seist anders,
- ... denn jeder hat seine Besonderheiten
- ... und das verbindet uns.
- Und wenn Du Dich getrennt fühlst vom anderen (durch seine Gesten, Worte, Meinungen ...), dann schau, was in Dir geschieht und teile dies mit.

Als Grundhaltung ...

Gib den Störungen eine Stimme

- Wenn Dich etwas stört in der Gruppe,
- ... sprich es so schnell wie möglich an;
- ... nimm es nicht mit nach Hause -
- ... auch kleinste Irritationen dürfen hier Raum finden.

Als Grundhaltung ...

Erkenne den Wert von Stille

- ... und Schweigen in Gemeinschaft,
- ... auch wenn es zunächst ungewohnt ist und noch schwer fällt.
- Worte verhindern oft tiefes Fühlen, denn Emotionen haben eine andere Logik als unser Verstand.

Als Grundhaltung ...

Gehe ein Risiko ein

- Versteck Dich nicht,
- ... mute Dich den anderen ganz zu.
- Zeige, was Du sonst versteckst,
wenn Du gerade den Mut dazu verspürst.
- Deine Offenheit und Aufrichtigkeit
kann ein Geschenk für die anderen sein.

Als Grundhaltung ...

Lass Dich so weit wie möglich ein

- ... auf den Gruppenprozess und Deinen inneren Fühlraum
- ... statt ihn von außen zu beobachten und zu bewerten.
- Bring stattdessen Deine Wünsche und Impulse ein
... und lass Deine Gefühle leben.

Als Grundhaltung ...

Wir sind alle gleichgestellt

- ... es gibt keinen Leiter, der weiß, wo es lang geht.
- Trau Deiner Wahrnehmung und hilf mit, dass der Abend gelingt.
- Nur Du weißt, was Du gerade brauchst;
- ... die anderen können es selten erraten.

Als Grundhaltung ...

Bleibe in Kontakt mit Dir

- Nimm immer auch wahr,
was in Dir gerade lebendig ist,
- ... statt Dich schnell anderen Ideen
und Meinungen anzuschließen
- ... oder Dich komplett im Anderen
zu verlieren.

Als Grundhaltung ...

Lebendigkeit geht vor

- Alle Empfehlungen und Hilfsmittel sind Hilfen, um mehr in Kontakt mit Dir selbst und untereinander zu kommen.
- ... wenn sie Dir gerade nicht helfen, ignoriere sie!!!
- ... Du bist nur durch die Reaktion der anderen beschränkt in Deinem Tun.

Während Deiner 5 Minuten ...

Diese Zeit ist nur für Dich

- Versuche nicht den anderen zu gefallen oder sie zu unterhalten.
- Wenn Dein innerer Fühlprozess Dir gerade mehr hilft, dann schweige oder schließe die Augen.
- Lade insbesondere Deine unangenehmen Gefühle ein, da zu sein.