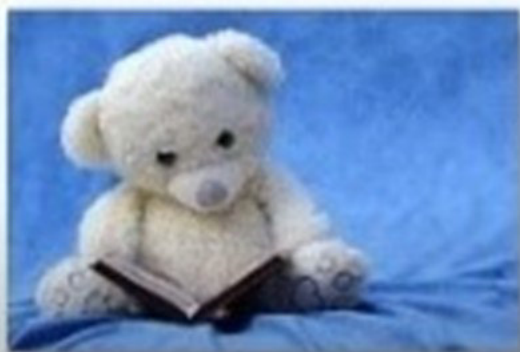


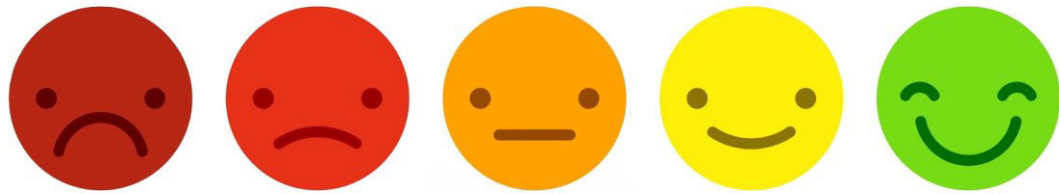
Herzlich Willkommen

Seelen



Schaukel

Selbsthilfe



Blitzlicht - Wie bist Du heute hier ?

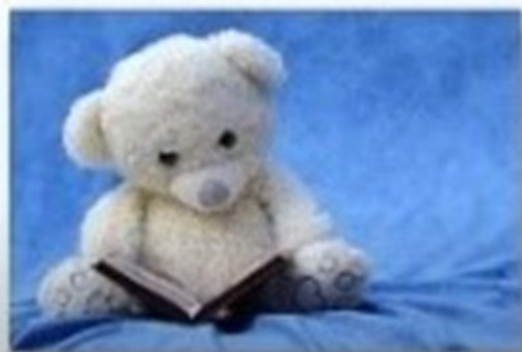




Seelen

Unsere 9+1

Gesprächshilfen



Schaukel

Selbsthilfe

Gesprächshilfen

“Vertraulichkeit”

Alles, was in der Gruppe gesagt oder passiert ist, bleibt an dem Ort, wo es gesagt oder passiert ist.

Wer möchte, kann **anonym** bleiben.



Seelen



Schaukel
Selbsthilfe

Gesprächshilfen

"Pünktlichkeit"

Für alle sicher eine **Selbstverständlichkeit.**

Wir **beginnen pünktlich** und machen
pünktlich Schluss!



Seelen



Schaukel
Selbsthilfe

Gesprächshilfen

„Verbindlichkeit“

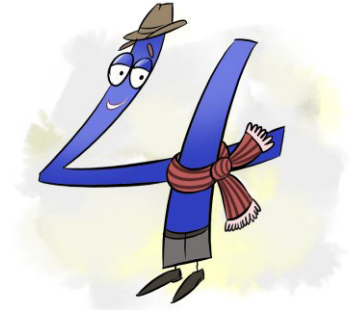
Wenn jemand **nicht** zur Gruppe **kommen kann**, gebt den Moderatoren Bescheid.

Keine Form der **Kontrolle**,
sondern **gegenseitige Wertschätzung!**



Schaukel
Selbsthilfe

Gesprächshilfen



"Redebeiträge"

**So kurz wie möglich,
so lang wie nötig!**



**Schaukel
Selbsthilfe**

Die Moderatoren führen eine
Rednerliste.

Nach allzu langen Redebeiträgen (5 Minuten)
machen sie darauf aufmerksam...

Gesprächshilfen

"Gegenseitige Achtung"

Seitengespräche mit den Sitznachbarn vermeiden.

Wir glauben das jedes Gespräch **wichtig**,
und für **unsere Gemeinschaft** von **Interesse** ist.



Schaukel
Selbsthilfe

Gesprächshilfen



“Störungen haben Vorrang”

Klärung ist unsere Währung!

Wer sich in der Gruppe nicht gut fühlt,
oder zunehmend unzufrieden darf dies sagen.

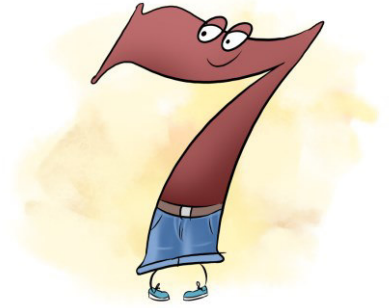
Wir bemühen uns alle einen dafür angemessenen Raum zu schaffen.

Wohlfühlen statt sich im Unwohlsein wohl fühlen!



Schaukel
Selbsthilfe

Gesprächshilfen



*„Ratschläge
und Bewertungen!“*

„Richtig“ oder „Falsch“ ?

„„Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort.
Dort treffen wir uns.“

Ratschläge können manche als **Schläge** empfinden!
Bewertungen können als **Abwertungen** empfunden werden!

Deshalb erscheint uns wichtig,
von diesen **eigenen Erfahrungen** zu erzählen,
um so ein **Feedback zu geben** bzw. zu **erhalten**.



Seelen



Schaukel
Selbsthilfe

Gesprächshilfen

„Ehrlichkeit!“

Wir sind alle **freiwillig** da...

Wer die **Gruppe** dauerhaft **verlassen** möchte,
sollte sich möglichst unter Angabe der Gründe
wertschätzend von der Gruppe **verabschieden**.



Schaukel
Selbsthilfe

Gesprächshilfen



„Blitzlicht



Kurzfassen!

Es soll ein **Ankommen** erleichtern.

Grundsatz: unkommentiertes Zuhören.

Noch **kein Einstieg** in den Austausch,

Wer ein **Thema** mitgebracht hat soll es
nennen und **kurz umschreiben...**

Kann es HEUTE ein Thema für Alle sein?



Schaukel
Selbsthilfe

Organisatorisches

Aufbau der Gruppe
(in geschlossenen Meetings)

Die Gruppe hat **maximal 10**
anwesende aktive **Teilnehmer**

& 2 Moderatoren!

(unabhängig von der Raumgröße oder einer Warteliste)

Die Gruppe ist **kein Ersatz für**
psychotherapeutische Gespräche /
Medikamente oder für den Fall, dass
es „**mir notfallmäßig schlecht geht**“.

(WhatsApp-Gruppe / Kreativgruppen gibt es / sind
möglich. Ausflug, Café-Besuch oder feiern
miteinander)

Seelen



Schaukel
Selbsthilfe

Essen und Rauchen im Raum untersagt.
Bitte die Pausen nutzen.

3 x Abwesenheit ohne Rückmeldung
und bei erfolgloser Kontaktaufnahme
durch die Moderatoren erfolgt leider der
Ausschluss aus dem aktiven
Geschehen in der Gruppe.

Es gibt eine **Pause** von 10 Minuten
(in der Regel von 19:30 – 19:40 Uhr)