

***Wir begegnen uns von Mensch zu  
Mensch offen und warmherzig***



Bamberg

Mavis Tsai – Angelika Ilmberger – Reimer Bierhals

# Was wir vorhaben

1. Willkommen: wer wir sind und was ACL ist
2. Vereinbarung: wie wir uns begegnen wollen
3. Einstimmung Meditation: „Beste Version“
4. Video: „Ins Herzen der anderen blicken“
5. Übung: wir teilen uns mit
6. Abrundung: was nimmst du mit von diesem Treffen, was probierst Du aus?
7. Feedback: wir geben uns Anregungen für das nächste Mal

# ACL: Awareness Courage and Love

Um Nähe mit anderen Menschen aufzubauen, brauchen wir

**Bewusstheit (Awareness)** für das, was gerade geschieht, einschließlich dessen, was wir nicht an uns mögen,

**Mut (Courage)** uns auch damit zu zeigen (das ist ein **Risiko**: sich **verletzbar** machen)

**Warmherzigkeit (Love)** in der Reaktion auf uns selbst und andere



# Vereinbarung: Wie wir uns begegnen

Wir **duzen** uns, auch wenn wir uns in anderen Kontexten siezen.

Dieses Treffen ist **keine Therapie**, sondern einfach eine Übung.

Alles, was wir über die anderen erfahren, ist **vertraulich**. Eigene Erlebnisse können erzählt werden, aber keine Infos über andere.

Wir geben einander **keine Ratschläge**, sondern hören zu und teilen uns mit, was das Gehörte in uns bewegt hat.

Wir sind dabei voller **Respekt** für die anderen.

Wir sind achtsam, wieviel wir reden und geben den anderen **genau so viel Raum**. Oft wird die Zeit zum Reden begrenzt werden.

Wir sind **großzügig** miteinander. Wir üben und probieren uns aus.

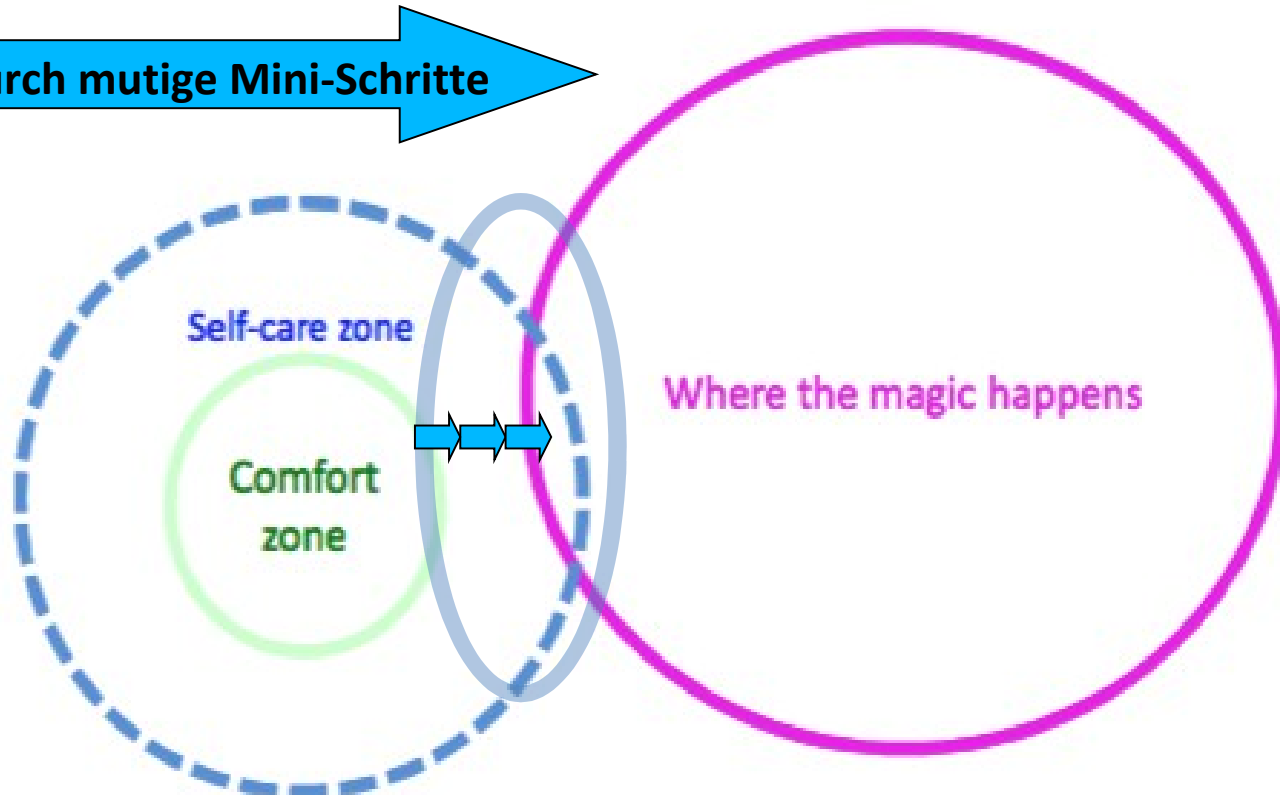
Wir achten auf **unsere Grenzen**. Es ist OK, Übungen zu überspringen oder auszusetzen.

Fragen? Sind wir alle damit einverstanden?

# Magie heißt auch mutig Grenzen achten

Neue Erfahrungen liegen außerhalb der **Komfortzone**,  
besser aber noch innerhalb der **Selbstfürsorglichkeits-**  
**Zone**, und im Idealfall kann dort **Magisches** geschehen

Magie durch mutige Mini-Schritte



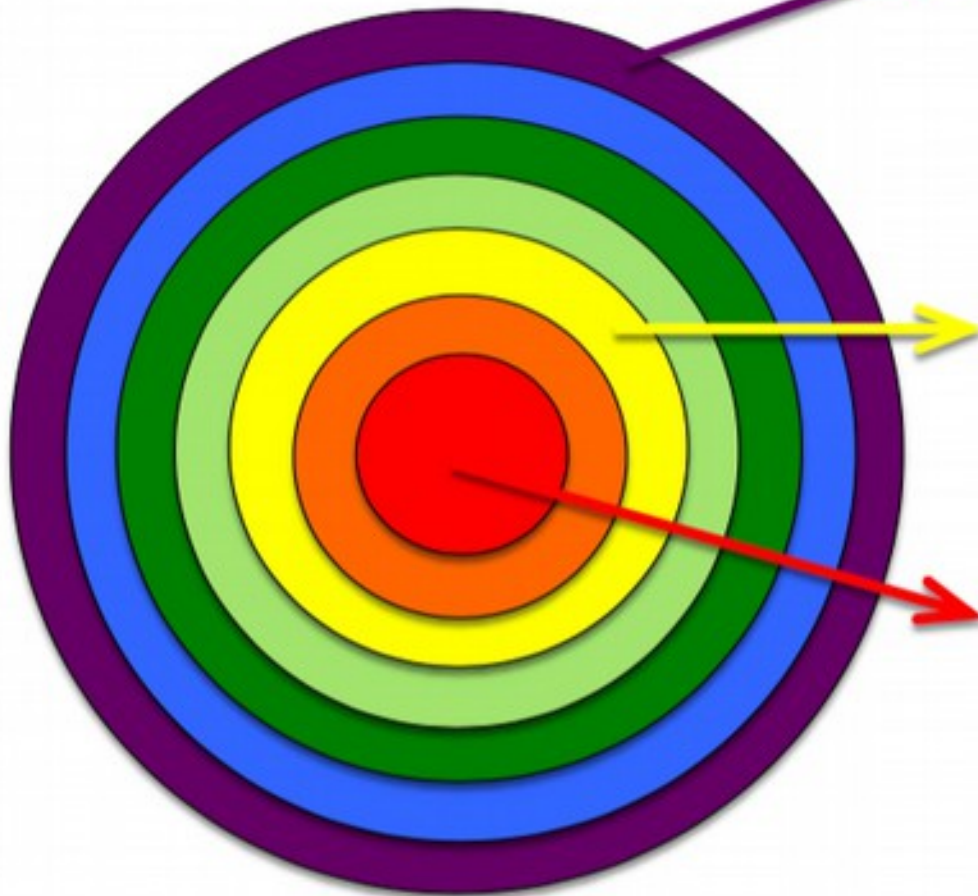
# **Meditation**

*3 FERTIGKEITEN*

*Bewusstheit – Mut – Warmherzigkeit  
für ein wert-geschätztes Leben*

# Feedback aus dem Herzen

**Wir alle**



**Bewertendes Feedback**

**"Sehr gut gemacht"**

**Natürliches Feedback**

**Persönlich, ehrlich, aber  
intellektuell. Nur Worte.**

**Rückmeldung mit Anteilnahme &  
Gefühl (mit dem Herzen sehen)**

**Aus dem Herzen, authentisch,  
verletzlich, individuell, auf den  
Anderen zugeschnitten**

**Wenn wir in die Herzen der  
anderen sehen könnten...**

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=IQtOgE2s2xl>



In wenigen Worten, wie es mir ergangen ist als ich das Video gesehen habe:



*„Wenn man mir selbst jetzt ins Herz sehen könnte, dann würde man sehen ...“*

# 3 Fertigkeiten gegenüber

**uns selbst**

**anderen**

**Bewusstheit**

**Bewusstheit**

**Mut**

**Mut**

**mitfühlende  
Warmherzigkeit**

**mitfühlende  
Warmherzigkeit**



**SELBSTEINSCHÄTZUNG auf Arbeitsblatt**

# DEMO

## Modell der Ausrichter für Verbindung herstellen

mitteilen & zuhören:

bewusst, mutig, wertschätzend-warmherzig



# ÜBUNG

## → 2 Übungspartner auswählen

- Zwei mir vielleicht schon vertraute Menschen hier für die Übung auswählen,  
ist das eine Hin- oder eine Wegbewegung?
- Und welche Bewegung möchte ich wählen?
- Oder jemanden ansprechen, den ich noch nicht kenne,  
ist das eine Hin- oder eine Wegbewegung?
- Und welche Bewegung möchte ich wählen?

# Abschluss: Was mich berührt hat

Kurze persönliche Mitteilung in der Runde:

Was nehme ich mit vom heutigen Treffen  
(+ Wünsche an das nächste Meetup)



# Eine Spende, ein Bitte & ein Danke

**Bitte** füllt noch die Feedbackbögen aus, und sehr gern lesen wir Anregungen, was würde unser Treffen zu einer besseren Erfahrung machen?

**Danke** für Eure Präsenz und Eure Hilfe, dass diese erste Erfahrung für uns so geworden ist.



**... das nächste MEETUP**

**Dienstag, 28. November,  
19 Uhr, CIP Bamberg**

