

Vereinbarung für ACL-Meetup

Wie wir miteinander umgehen:

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

Dieses Treffen ist **keine Therapie**, sondern einfach eine Übung (Telefon-Seelsorge 0800/111 0 111).

Vertraulichkeit: keine Infos über andere.

Keine Ratschläge, kein Intellektualisieren, sondern zuhören und mitteilen, was das Gehörte in uns bewegt hat.

Respekt für die anderen und ihr Bemühen zeigen.

Wir sind achtsam, wie viel wir reden, und geben **jedem** anderen **genau so viel Raum**. Die Zeit zum Reden wird begrenzt sein.

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

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

Mit meiner Teilnahme beim ACL-Meetup stimme ich dieser Vereinbarung zu.

Was wir im Austausch üben:

Bewusstheit

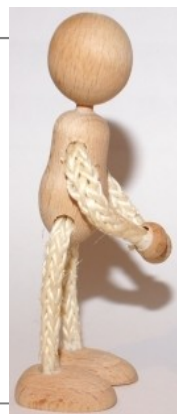
erleben, was im Augenblick passiert → eigene Gefühle, Empfindungen, Gedanken zulassen, diese unvoreingenommen erkunden // # wissen was mir wichtig ist // # eigene Reaktionen im Licht der eigenen Geschichte verstehen
|&| sich auch in den anderen einfühlen // # wahrnehmen was ihr/ihm wichtig ist

Mutiges Handeln

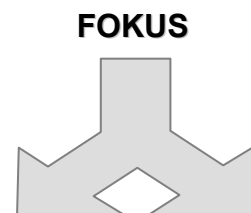
im Hier & Jetzt ein Stück weit so zu handeln wie es mir wirklich wichtig ist, notfalls auch mit unerwünschten Gefühlen |&| andere zu mutigem Handeln ermuntern

Warmherzigkeit

sich selbst Fürsorge zukommen lassen
wertschätzen, was an mir liebenswert ist
die Wertschätzung anderer annehmen und zulassen
|&| andere mit vollem Herzen wertschätzen
→ Kultur der Anerkennung etablieren



SELBST



andere