

Unterstützergruppe

Ziel: miteinander GFK vertiefen und auch sich in konkreten Schritten zum Herzensprojekt unterstützen. Die Idee ist, dass Ihr zu einer Keimzelle des Friedens zusammenwacht, Euch auch über das Jahrestraining hinaus in Eurem Leben gegenseitig empathisch und unterstützend begleitet.

Ihr habt in Eurer Unterstützergruppe bereits Klarheit, wie Ihr diese gestalten wollt? Wunderbar, dann vergesst gerne dieses Dokument!

Möglicher Ablauf

Ein möglicher Ablauf könnte stark an dem Aufbau einer Übungsgruppe angelehnt sein. Vertraulichkeit: Besprecht in Eurer Gruppe, wie Ihr das handhaben wollt.

1. Bestimmt, wer moderierend durch das Treffen begleitet.
2. Erinnerung an die Vereinbarung zur Vertraulichkeit schafft ein tieferes Commitment.
3. Remembering und Meditation
4. Ankommensrunde: Wie geht es mir und habe ich ein Anliegen mitgebracht
5. Soziokratisches Abstimmungsmodell (Beschreibung siehe unten im Anhang)
6. ModeratorIn führt durch den Prozess, die Übungen unter Einbeziehung aller
7. Schlussrunde: Was nehme ich mit

Ich halte es für wertvoll, den Abend mitzuschreiben und allen zur Verfügung zu stellen. Wenn Menschen das schriftlich sehen, so die Lerntheorie, bedient das einen weiteren Lernkanal und es bleibt mehr hängen.

Bei den ersten Treffen empfehle ich, eher bei den klassischen Methoden, wie Empathierunde (im Anhang) und Rollenspiel zu bleiben. Im Laufe des Jahrestrainings wird sich Euer Repertoire intuitiv erweitern.

Wichtig!!!

Holt Euch Unterstützung. Heidi oder ich kommen zu Eurer Gruppe bei Bedarf dazu! Das ist Bestandteil der Jahresbegleitung durch uns.

Heidi: 0176 63 223343

Christian: 0176 44434014

Soziokratische Abstimmung

Dient einer schnellen „Abstimmung“ wie etwas in gegebener Zeit umgesetzt werden kann. Ziel ist – nahe am Konsens – das alle den Eindruck haben, dass die Zusammenkunft etwas gebracht hat.

Damit keine zeitraubenden Diskussionen geführt werden, bedarf es die Fähigkeit, den „besten“ Vorschlag loszulassen. Der bestehende Vorschlag wird so betrachtet, als sei es der Einzige.

Entscheidend ist das Ziel der Zusammenkunft.

Bei Euch kann es auch um Unterstützung im Herzensprojekt gehen.

Das unterscheidet diese Gruppe von der Übungsgruppe.

1. Infophase: Brauche ich noch Infos zu den Anliegen? Geht es ums Üben oder geht es ums Herzensprojekt
2. Vorschlag bedürfnisorientiert: Was, wie lange, Reihenfolge
3. „Gibt es dazu einen größeren Widerstand?“
4. Die Frage, die sich jedE stellt: „War mein Zeiteinsatz sinnvoll, wenn wir diesem Vorschlag folgen?“
5. Widerstand wird nur geäußert, wenn diese Frage mit einem klaren „Nein“ beantwortet wird.
6. Neuer Vorschlag bedürfnisorientiert: Ich kann auch um Unterstützung bitten, einen neuen Vorschlag zu formulieren unter Berücksichtigung der bereits vorher gehörten Bedürfnisse
7. usw.

„Unsere“ Empathierunde in der Prozessbegleitung

Alles mitschreiben, was Mensch erzählt. Besonders wichtig im Sinne von Rosenbergs Wolfsshow sind die Gedanken/Bewertungen/Urteile. Ermutige die Erzählende sich zu trauen. Auch hier kann schon die Gruppe eventuell mithilfe Urteile/Bewertungen zu finden, in dem auch diese als Vermutung angeboten werden. Hole sympathische Reaktionen empathisch ab und erkläre gerne immer wieder den Unterschied, idealerweise durch Erfahrung: Im Körper spüren lassen, wie sich Sympathie und wie sich Empathie anfühlt.

1. Infophase: Brauche ich noch weitere Infos zu den Anliegen?
 2. Wenn ich <AnliegensgeberIn> wäre,
Gedanke (als Auslöser) => Gefühle (Hinweis zum) + Bedürfnis (als Ursache für mein Gefühl)
- Faktencheck, Perspektivwechsel, Rollenspiel, Ideenkorb