

GRUNDLAGEN FÜR EIN HEILENDES MITEINANDER

*Wo wir Gemeinschaft und Individualität zusammenbringen können, werden wir Liebe.
Monika Minder*

1. SCHWEIGEPFLICHT

***Man soll schweigen oder Dinge sagen, die noch besser sind als Schweigen.
Pythagoras von Samos***

Die Schweigepflicht ist wichtig, um Sicherheit aufzubauen, sich offen zeigen zu können.
*„Ich halte die Schweigepflicht ein, indem ich nichts von den persönlichen Mitteilungen der anderen Gruppenteilnehmer*innen nach außen trage. Ich halte die Schweigepflicht ein, indem ich auch nirgends erwähne, wer an der Gruppe teilnimmt. Ich schütze die Identität und Individualität aller Gruppenmitglieder.“*

2. VERBINDLICHKEIT

Verbindlichkeit verwandelt ein Versprechen in Wirklichkeit. Abraham Lincoln

Verbindlichkeit ist wichtig, um Vertrauen aufzubauen und in einen gemeinsamen Prozess einzutauchen. Ich gebe rechtzeitig Bescheid, wenn ich fehle und teile 2 Wochen vorher mit, wenn ich mit der Gruppe aufhören möchte.
„Ich besuche die Gruppe regelmäßig und zuverlässig, so dass ich Vertrauen aufbauen kann und auch mir Vertrauen entgegengebracht wird.“

3. EIGENVERANTWORTUNG

Ich bin wie ich bin – immer anders und immer mehr.

Ich-Sätze sind wichtig, denn es geht um die Individualität und nicht um „man“.
„Ich spreche in Ich-Sätzen und übernehme die volle Verantwortung für all meine Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen, Verhalten und die Konsequenzen.“

4. GEFÜHLE

Ohne Emotionen kann man Dunkelheit nicht in Licht und Apathie nicht in Bewegung verwandeln. Carl Gustav Jung

Gefühle sind wichtig, denn sie offenbaren unsere Individualität und sie sind Katalysator für Veränderung.
„Ich äußere meine Gefühle und nicht Meinungen und/oder Bewertungen.“

5. RESPEKT

Eine Voraussetzung für Frieden ist der Respekt vor dem Anderssein und vor der Vielfaltigkeit des Lebens. Dalai Lama

Respekt ist wichtig, um uns jenseits von Vorurteilen und Bewertungen einzulassen. Jede/r ist individuell und auf einem Weg zu lernen.
*„Ich respektiere und wertschätze die anderen Gruppenteilnehmer*innen jenseits von ihrem Geschlecht, ihrer Hautfarbe, ihrer religiösen Zugehörigkeit, ihrer politischen Gesinnung, ihrem medizinischen Status als lernende fühlende Wesen, die mit sich und der Welt in Einklang kommen möchten.“*

Datum/Ort.....Unterschrift.....