

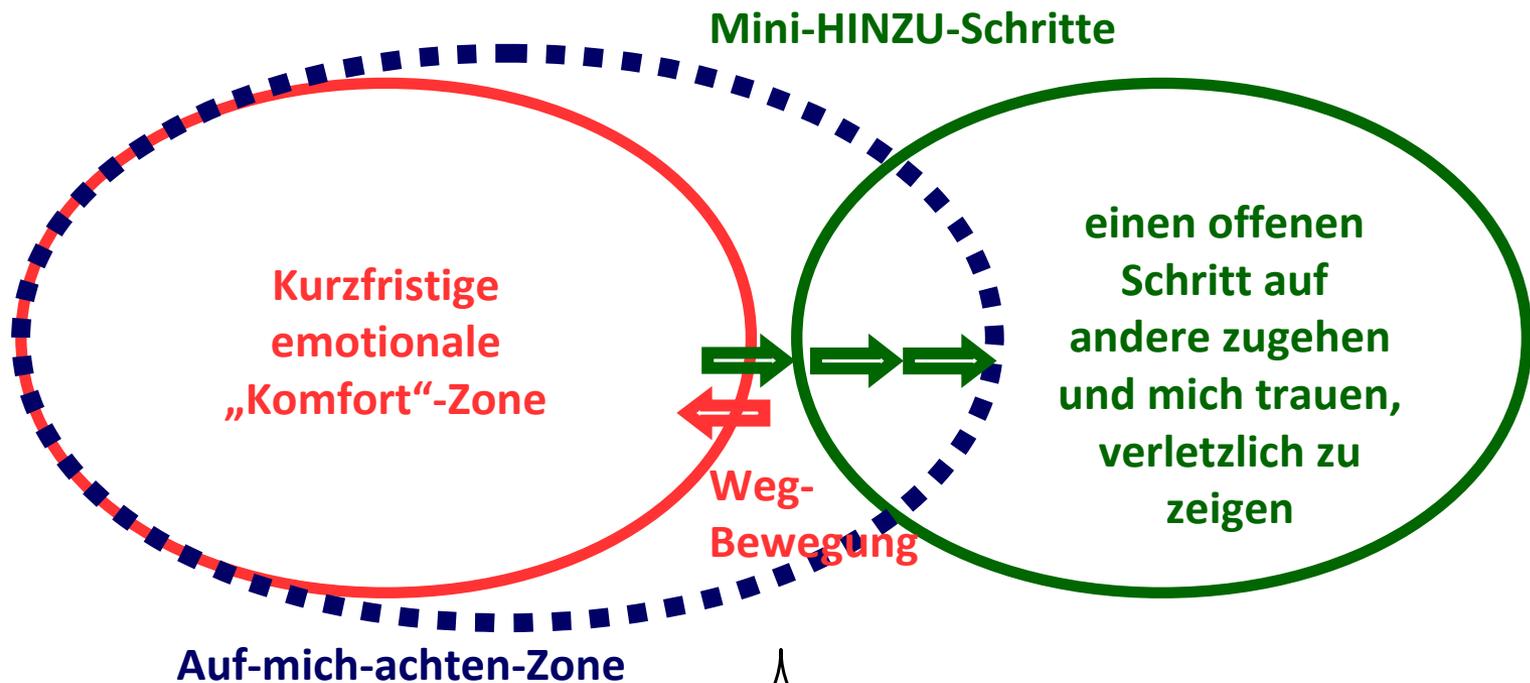
***Wir begegnen uns von Mensch zu
Mensch offen und warmherzig***



Bamberg

Mavis Tsai – Angelika Ilmberger – Reimer Bierhals

Was wir vorhaben: Schritte aus der eigenen Komfortzone



Unterschied zwischen HINZU und WEGVON braucht:

- Bewusstheit
- Mut
- Warmherzigkeit

ACL: Bewusstheit, Mut, Warmherzigkeit

Awareness
Bewusstheit

Bewusstheit

erleben, was im Augenblick passiert → meine eigenen Gefühle und Empfindungen zulassen und diese unvoreingenommen erkunden |&| sich auch in den anderen einfühlen

Mutiges Handeln

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

Warmherzigkeit

sich selbst Fürsorge zukommen lassen

wertschätzen, was an mir liebenswert ist

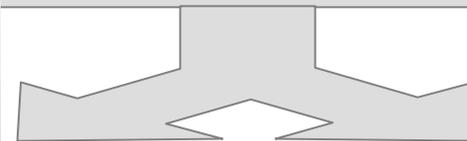
|&| die Wertschätzung anderer annehmen und zulassen

→ Kultur der Anerkennung etablieren

SELBST



andere



Was wir vorhaben

Vereinbarung, wie wir miteinander
umgehen

Praktischer Teil:

Achtsamkeitsübung & Film

Übung zu 2. oder 3. -> einander
mitteilen: *Thema „Freude herstellen“*

Abrundung und Feedback

Vereinbarung: Wie wir uns begegnen

Anrede „Du“, 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 persönlich in uns bewegt hat.

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

Wir sind achtsam, wie viel 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 eigene Grenzen**. Es ist OK, Übungen zu überspringen oder auszusetzen.

Telefon-Seelsorge: 0800/111 0 111

**Video: „A Knock at the door“
→ eigenes Inneres wahrnehmen**



Während / nach dem Video:

*„Welches Gefühl &
welchen einen Gedanken
bemerke ich bei mir?“*

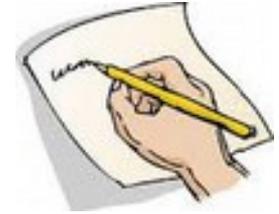
Achtsamkeits-Meditation

Freude herstellen

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

Besinnungs-Fragen:

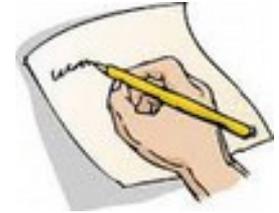
Bewusstheit



- Welche freudigen Erinnerungen kommen Dir in den Sinn?
- Welche Menschen bereiten Dir Freude? Warum und wie tun sie das?
- Wie komfortabel fühlst Du Dich mit Freude? Was sind Hindernisse für Dich bei Freude?
- Auf welche Weise kannst du mehr Freude in dein Leben bringen?

Besinnungs-Fragen:

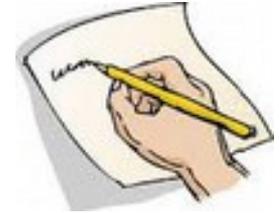
Mutiges Handeln



- Wie könntest Du einen Schritt außerhalb Deiner Komfortzone machen, um mehr Freunde in Dein Leben zu bringen?
- Welche Risiken könntest Du eingehen, um die Verbindung mit den Menschen zu vertiefen, die Dir Freude bereiten?
- Welche Risiken könntest Du eingehen, um anderen Freude bereiten? Was kannst Du gerade in diesem Moment tun, um Freude in Deine Interaktion mit anderen zu bringen?

Besinnungs-Fragen:

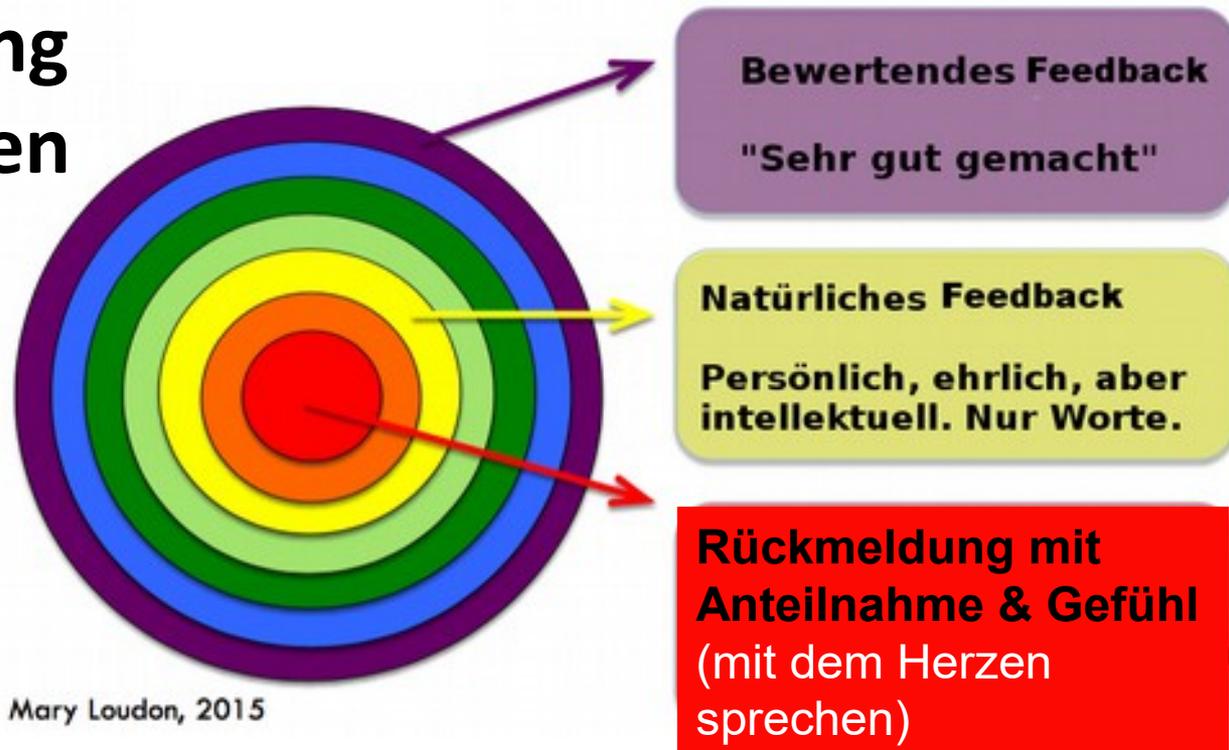
Warmherzige Wertschätzung



- Was schätzt Du an Dir? Was feierst Du an Dir? Was schätzt Du an Deinem Gesprächspartner?
- Nennen Sie mehrere Menschen, die Ihnen wichtig sind und schreiben Sie auf, was Sie an ihnen schätzen?
- Teilen Sie es diesen Menschen nach dem Meeting entweder persönlich oder per Telefon, E-Mail, SMS oder per Social Media mit!

DEMO zur ÜBUNG

**DANKBARKEIT /
WERT-Schätzung
bewusst machen**



**mitteilen & zuhören:
bewusst, mutig, wertschätzend-warmherzig**

ÜBUNG zu Zweit oder Dritt

→ ZEIT-ABLAUF

→ Übungspartner auswählen

- 1 oder 2 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?**

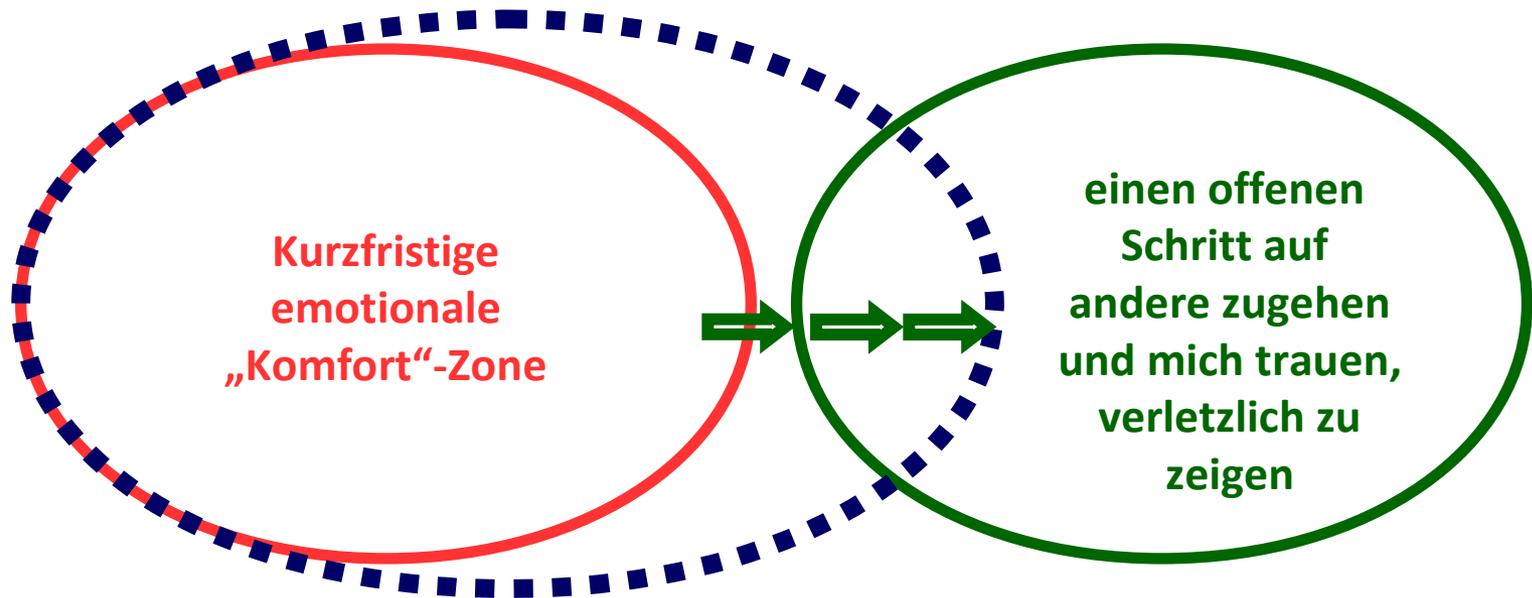
Und welche Bewegung möchte ich wählen?

Rückmeldeformat: 3-2-2-1

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 Gestaltung.



... das nächste MEETUP

**Dienstag, 19.6.18,
19 Uhr, CIP Bamberg**

