

Richtlinien für unseren Women Circle

Sich sicher fühlen

- Wenn du Teil dieses Kreises / Heiligen Raumes sein möchtest, stimmst du zu, dass alles was wir uns hier mitteilen, und wie wir uns hier öffnen und zeigen, in diesem Kreis bleibt. Sollte es einer Frau außerhalb des Kreises helfen, wenn ich eine Erfahrung aus dem Kreis mit ihr teile, dann werde ich zuvor die Erlaubnis meiner „Schwester“ einholen, ihre Geschichte anonym und ohne Beziehung zum Kreis, teilen zu dürfen.

Selbstverantwortung

- Du bist eingeladen hier in deiner eigenen Erfahrung zu sein. Lasse den Impuls los, helfen zu wollen, oder die Dinge richten zu wollen, wenn eine Schwester erzählt und beobachte lieber, was ihre Erzählung in dir auslöst. Das bedeutet auch keine Ratschläge zu geben und nicht zu kommentieren. Gebe deiner Schwester die Möglichkeit zu sprechen und gehört zu werden. Und bitte ebenfalls um Erlaubnis, bevor du sie berührst oder umarmst.

Gesprächskreis

- Sprache **kurz und bündig**. Ufere nicht aus. Es spricht immer nur eine Schwester nach der anderen (Redestab = deine Bühne). Keine Kommentare, keine Antworten, kein Nachfragen. AKTIVES Zuhören.
- Dies ist eine **Entschuldigungsfreie Zone**. Hier üben wir uns darin, uns nicht länger zu entschuldigen oder Begründungen zu finden für wer wir sind, für unsere Gefühle oder Gedanken. Beobachte dich. Und korrigiere dich mit OOPS oder WAHE GURU
- Wir üben uns ebenfalls darin uns **nicht als Opfer** zu sehen und anderen, oder der Welt, die Schuld für die Umstände unseres Lebens zuzuweisen. Sehen wir uns selbst als Opfer, sind wir machtlos. Wir übernehmen keine Verantwortung für unser Leben und glauben, dass Veränderung durch andere geschieht und von Außen kommt. Erkennen wir, dass wir alles selbst erschaffen haben, bewusst oder unbewusst, sind wir auch in der Kraft Einfluss zu nehmen und Veränderung hervorzubringen. Der Kreis soll dich in deine Kraft bringen.
- Wir üben uns darin aus der **Ich-Perspektive** zu sprechen. So schaffen wir die Möglichkeit unsere eigene Erfahrungen und unsere eigene Wahrheit zu teilen und die der anderen zu ehren und zu achten. Also statt `Frauen fühlen sich oft überwältigt` `Ich fühle mich oft überwältigt`. Wir schaffen Authentizität und bringen Klarheit in unsere Sprache.
- Erinnerung dich mit **Respekt, Mitgefühl und Wissbegierde** zuzuhören.

Emotionen

- Emotionen sind natürlich und wunderschöne Wellen, die im Kreis fließen. Du bist eingeladen all deine aufkommenden Emotionen willkommen zu heißen und zu fühlen. Deine Tränen sind heilig und in diesem Raum durch uns umarmt. Unbequeme Gefühle sind ein natürlicher Teil Des Transformationsprozesses. Solltest du dennoch den Kreis für einen Moment verlassen wollen, um dich zu beruhigen, sag uns kurz Bescheid, bevor du den Kreis verlässt.

Schwesternschaft

- In diesem Kreis verurteilen wir niemanden für nichts. Das fängt bei uns selbst an. Übe dich in Akzeptanz und Mitgefühl.
- Ich lade euch ein, unterschiedliche Sichtweisen willkommen zu heißen und die Qualität der Diversität zu erkennen. Frage dich, was du daraus lernen kannst. Versuche mit den Augen der Schwester zu sehen.

Dort wo tiefes Vertrauen entsteht und ich mich sicher fühle,
dort, wo ich mich frei und verletzlich zeigen kann, dort beginne ich zu heilen und komme in meine ganze Kraft.