



Natur-T-Raum

REDEKREIS - GRUNDSÄTZE - ÜBUNGSFELD

Der Redestab geht reihum und es redet jeweils nur die Person, die ihn hält. Alle anderen hören einfach zu. Grundsätze zur Entfaltung der Magie des Kreises:

Respekt

In der „exquisiten Aufmerksamkeit“ sein und alle Menschen in der Runde als ganz, d.h. als ursprünglich vollkommenes Wesen sehen, mit all seiner Schönheit und Wahrheit.

von Herzen

Von Herzen reden und zuhören.

In der Präsenz (Gegenwart) von dir reden, von dem, was dich bewegt, was sich in dir meldet, was von Herzen gesagt werden möchte.

reines Zuhören

Reines Zuhören, ohne das Gesprochene zu bewerten, ohne Ratschläge zu überlegen oder etwas am anderen ändern zu wollen.

sich sicher fühlen

Damit sich alle sicher fühlen können, bleibt das Gesprochene in der Runde und wird nicht hinausgetragen, nicht an andere weitererzählt.

Bei emotionalen Themen, wenn sich jemand persönlich sehr geöffnet hat, bitte auch nach dem Kreis vorsichtig nachfragen, ob ein weiteres Gespräch darüber überhaupt erwünscht ist.

Spontanität und Essenz

Versuche nicht lange vorher schon zu überlegen was du sagen möchtest. Wage dich ganz spontan zu sein und dem Impuls zu folgen, dir Zeit lassend, die Worte zu fühlen und die Essenz herauszuspüren.