



Leitfaden für selbstorganisierte Lerngruppen

Individuell Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Kreativität zu Hause entdecken

Mit dem reichhaltigen Material des Kurses praktizieren

Sich in Präsenz oder online in einer Gruppe treffen, um gemeinsam zu üben und

Erfahrungen auszutauschen

Hier haben wir Ihnen ein paar Anregungen zusammengestellt, wie Sie sich als selbstorganisierte Gruppe im Kurs „Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Kreativität“ einen unterstützenden Rahmen schaffen können. Greifen Sie sich gerne die Vorschläge heraus oder ergänzen Sie diese mit eigenen Ideen, so wie es für Sie stimmig ist:



Das individuelle Üben mit den Videos, Audios und Übungen des Onlinekurses bildet die Basis. Dann treffen Sie sich regelmäßig mit Ihrer Gruppe, um sich über die Inhalte der jeweiligen Module und die Erfahrungen mit den Übungen auszutauschen.



Vereinbaren Sie feste Termine. Das könnte beispielsweise alle zwei Wochen ein Treffen sein, bei dem Sie gemeinsam üben, meditieren und ein Modul besprechen.



Legen Sie fest, welche Teile des Onlinekurses bis zum nächsten Termin angeschaut sein sollten.



Schaffen Sie sich Rituale für Ihre Treffen: Starten Sie beispielsweise mit einer der Meditationen aus dem jeweiligen Video und beenden Sie die Treffen mit einer Minute Stille.



Um in den Austausch über die Inhalte zu kommen, können Sie Dyaden führen. Eine Dyade ist eine Form des achtsamen Sprechens und Zuhörens:

- Legen Sie fest, wer zuerst spricht und wer zuerst zuhört. Und vereinbaren Sie eine Sprechdauer (3-5 Minuten).
- Stimmen Sie sich einige Minuten in gemeinsamer Stille ein.
- Die zuhörende Person beginnt mit einer einladenden Frage und hält dann den Gesprächsraum mit Offenheit und freundlicher Präsenz.
- Die andere Person kann nun teilen, was für sie in Bezug auf diese Frage gerade präsent ist. Es ist eine Einladung, aus dem Moment heraus zu sprechen. Dabei sind Pausen und Stille willkommen.
- Die zuhörende Person unterbricht nicht, sie hört einfach nur zu (keine Fragen, Ratschläge, Kommentare, aktives Zuhören, ...) und achtet auf die Zeit.
- Die/Der Zuhörende*r kann anbieten, mitzuteilen was von dem Gehörten in Resonanz ging, also was sie berührt hat oder was sehr lebendig und spürbar wurde (nicht mehr als 2-3 Sätze).
- Wechsel



Mögliche Fragen für eine Dyade:

- Was hat Dich am letzten Thema besonders berührt?
- Wie ist es Dir mit den Meditationen/Übungen des letzten Moduls ergangen?
- Welche Erfahrungen machst Du beim Umsetzen der Inhalte in den Alltag?
- Wie geht es Dir mit den künstlerischen Anregungen, unterstützen Sie Dich? Was inspiriert Dich besonders?
- Was unterstützt Dich dabei freundlich zu Dir zu sein?



Versuchen Sie, wenn Sie Ihre Erfahrungen in der Großgruppe reflektieren, auch achtsames Sprechen und Zuhören zu praktizieren. Versuchen Sie mit Ihrem ganzen Körper zuzuhören.



Vielleicht möchten Sie auch Ihren künstlerischen Werken gemeinsam Raum und Zeit schenken, gemeinsam gestalten und/oder gemeinsam betrachten. Wesentlich ist dabei, ganz bei Ihrer persönlichen Resonanz zu bleiben, ohne ins Werten, Vergleichen und Analysieren zu kommen.



Sie können vereinbaren, dass immer eine andere Person die Treffen moderiert und vorbereitet, also beispielsweise dafür sorgt, dass eine Meditation angehört werden kann und dass Sie einen Vorschlag für den Austausch macht.