

## Gruppenrahmen

1. **Das Anliegen der Gruppe** und ihrer Aktionen ist der Austausch zum Thema Würde und darüber gemeinsam miteinander **würdevollen Umgang zu leben und zu lernen**: sich und anderen zuhören, sich neues Wissen und Fähigkeiten anzueignen, um sich selbst und andere Menschen kompetenter in der Entwicklung ihrer Selbstliebe und Würde zu erfahren und begleiten zu können.

2. **Ich bin mein eigener Chef, d.h.:**

- ich äußere mich stets von meinem persönlichen Standpunkt
- ich bin selektiv authentisch (alles, was ich sage, ist ehrlich, aber ich sage nicht alles, was ehrlich ist).

Ich nehme mich immer erst einmal selbst wahr und reagiere nicht sofort.

Ich unterscheide in meiner Interaktion: Was ist die Ursache und was die Konsequenz meines Handelns?

3. **Die Werte in der Gruppe sind:**

1. Mein würdevoller Umgang mit mir selbst (körperlich, gefühlsmäßig und gedanklich),
2. Mein Kontakt mit den anderen (Wechselseitigkeit)
3. Meine Grundhaltung von Lern- und Veränderungsbereitschaft (wahrnehmen von dem, wie ich bin und was ich hier lernen möchte und wie ich mich ent“wickeln“ kann)
4. Ich bin mir bewusst, dass ein würdevoller Umgang mit der Gruppe sich darin zeigt, dass ich regelmäßig an der Gruppe teilnehme.

Diese Werte finden ihren Raum dadurch, dass wir sie innerhalb der Abläufe der Gruppe leben.

4. **Persönliches von anderen bleibt innerhalb der Gruppe.**

5. **Die Gruppenleitung ist verantwortlich für die Einhaltung dieses Rahmens.** Deren Entscheidungen und Vorgaben sind für alle verbindlich. Störungen haben Vorrang. **Die Gruppenleitung kann und sollte wechseln.** Von Mal zu Mal ist ein anderer dran. Weniger Erfahrene bekommen die Einladung die Rolle einzuüben, indem sie sich ausprobieren. Auf Wunsch unterstützen die Erfahreneren dabei.

6. **Eine gemeinsame Arbeit zu einem persönlichen inhaltlichen Anliegen** (Wünsche) eines Einzelnen findet nur statt, wenn für alle klar ist, wer die Rolle des Rahmenhaltenden und des Begleiters im Austausch für dieses Anliegen übernimmt.

7. **Wenn ich mich an diesem Gruppenrahmen oder die Vorgaben nicht halten kann,** verlasse ich den Gruppenraum (auf Wunsch mit Begleitung) bis die Einhaltung des Rahmens wieder möglich ist. Somit ist ein würdevolles Miteinander gewährleistet.

8. **Wer aus der Gruppe aussteigen möchte,** kommt nach der Ankündigung dazu noch mindestens einmal zum Folgetermin zum Abschied.

## Zusatz

1. Ich glaube nichts und prüfe alles selbst. **Ich denke selbst.** Hier gibt es nur Hinweise durch andere.
2. Ich erinnere mich von zu Zeit zu Zeit – vor allem in Konfliktsituationen – daran, warum ich an dieser Gruppe teilnehme. **Was ist mein Anliegen?**
3. **Ich gebe mehr Aufmerksamkeit auf meinen Zustand** (körperlich, gefühlsmäßig) als auf Inhalte (Gedanken, Impulse). Ich achte meine Grenzen! Vgl. Punkt 3.1.
4. **Ich treffe wichtige Entscheidungen in der Gruppe aufgrund bewussten, herzbasierten Verstehens**, nicht auf der Basis von mich überschwemmenden Emotionen, Impulsen oder Stimmungen.
5. **Ich finde heraus, welche Gewohnheit/Haltung ich abgeben/worauf ich verzichten darf**, um diese Gruppe für mich und mein Wachstum nutzen zu können.
6. Ich bin mir gewahr: **Ich bin dafür zuständig mich, verständlich zu machen, jedoch nicht dafür, dass andere mich verstehen!**