



Unsere unverzichtbaren Gruppenregeln

Unsere Kommunikation: Ich spreche in Ich-Botschaften

Ich spreche von meinem Herzen her, von „innen raus“ in Ich-Botschaften. Es geht um das, was jetzt und hier wichtig ist. Ich spreche über mich selbst. Ich bin in Verbindung mit meinem Körper, meinen Gefühlen und meinen Gedanken.

Unsere Vertraulichkeit: Die Gruppe ist ein sicherer Raum.

Was in der Gruppe mitgeteilt wird, bleibt in der Gruppe und dringt nicht nach außen! Mit allem, was besprochen wird, gehe ich absolut vertraulich um. Die Gruppe ist ein sicherer Raum, in dem Vertrauen wächst.

Unsere Selbstfürsorge: Respekt und Wertschätzung sind leitende Ideen

Ich bin für mich selbst verantwortlich und gehe achtsam mit meinen eigenen Grenzen um. Ich entscheide, ob und in welchem Maß ich mich einbringe. Ich achte und respektiere die Grenzen der anderen Männer. Ich begegne ihnen mit Wohlwollen und Anteilnahme. Ich erteile keine Ratschläge. Aussagen der anderen Männer bewerte ich nicht. (Respekt/Wertschätzung) Ich begegne den anderen mit Respekt und Wertschätzung.

Unsere Unterstützung: Ich bin präsent und spüre die Kraft der Gruppe, die mich trägt.

Ich bin mit meiner ganzen Energie und Aufmerksamkeit da. Ich unterstütze die anderen Teilnehmer mit meiner Energie. Ich gebe mein Bestes! (Präsenz) Wir unterstützen uns gegenseitig mit unseren Fähigkeiten und Kompetenzen. Das Selbstvertrauen jedes Einzelnen wird gestärkt, weil wir an den Lebenserfahrungen und Ressourcen aller teilhaben.

Unsere Verbindlichkeit: Ich bin pünktlich und verbindlich

An den Gruppentreffen nehme ich regelmäßig und pünktlich teil. Wenn ich verhindert bin, informiere ich die anderen Mitglieder per E-Mail über mein Fehlen und gebe kurz den Grund dafür an. Wird Organisatorisches besprochen, bekommen alle die Infos per E-Mail. Wenn jemand die Gruppe für immer verlässt, teilt er seinen Entschluss persönlich mit. Er bekommt spätestens beim nächsten Treffen ausreichend Raum für Abschied.

Dieblich im September 2022

Kontakt

Franz-Josef König | Am Wolfsberg 18 | 56332 Dieblich
0 26 07 – 21 44 001 | info@maenner-im-aufbruch.de | www.maenner-im-aufbruch.de