

Die Gruppenregeln / 3 in 3 Phasen

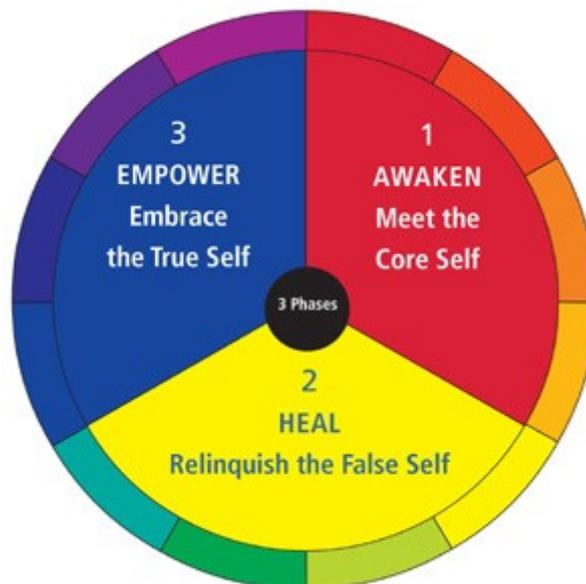
1. Wir erinnern uns stets an unser Motiv: Wir sind hier, um einander zu lieben und zu akzeptieren und nicht, um einander zu verurteilen, zu analysieren, zu retten oder „in Ordnung zu bringen.“
2. Wir vereinbaren, unsere Gedanken und Gefühle offen und ehrlich miteinander zu teilen.
3. Wenn uns Urteile über eine bestimmte Person in den Sinn kommen, machen wir sie uns bewusst und wenden unsere Aufmerksamkeit wieder dem Teilnehmer zu, der gerade spricht.
4. Wir greifen nicht in den Prozess oder das Sharing eines anderen Teilnehmers ein und unterbrechen ihn nicht. Wir schenken der Person, die gerade ihre Gedanken und Gefühle mit uns teilt, unsere ungeteilte Aufmerksamkeit. Wir stören das Sharing eines Teilnehmers nicht durch Unterhaltungen mit anderen Gruppenmitgliedern.
5. Nach jedem Sharing schweigen wir dreißig Sekunden lang, um diesen Beitrag zu würdigen.
6. Wir nehmen die Aufmerksamkeit und Zeit der Gruppe nicht über Gebühr in Anspruch und geben auch jenen Teilnehmern Raum, die bisher weniger mit der Gruppe geteilt haben als wir.
7. Wir sprechen stets von „mir“, nicht von „dir“. Wir übernehmen Verantwortung für unsere eigenen Erfahrungen und respektieren die Erfahrung anderer. Wir interpretieren die Aussagen anderer Gruppenmitglieder nicht.
8. Wir verbergen unsere Verletztheit oder Wut nicht. Wir sprechen offen und ehrlich darüber und versuchen nicht, andere für unsere Gefühle verantwortlich zu machen.
9. Wenn jemand seine Verletztheit oder Wut mit uns teilt, respektieren wir seine Gefühle. Wir gehen nicht in die Defensive und versuchen nicht, unsere Worte oder unser Handeln zu rechtfertigen. Wir teilen alle Gefühle mit, die in uns ausgelöst werden.
10. Wir bleiben im gegenwärtigen Moment. Wir bringen weder die Vergangenheit noch die Zukunft ins Spiel, es sei denn, sie finden für uns hier und jetzt statt.
11. Alles, was in der Gruppe gesagt wird, behandeln wir vertraulich.
12. Wir respektieren die Stille, denn wir wissen dass sie uns Gelegenheit gibt, uns selbst und andere intensiver wahrzunehmen.
13. Wenn wir das Gefühl haben, dass sich die Gruppe von ihren eigentlichen Zielen entfernt, bitten wir um einen Moment der Stille, so dass sich die Teilnehmer sammeln und an den Sinn und Zweck der Gruppenarbeit erinnern können.
14. Wohl wissend, dass wir diese Arbeit nicht „perfekt“ machen können, gehen wir liebevoll mit uns selbst um. Wir betrachten alles, was in der Gruppe geschieht, als Gelegenheit, Vergebung zu üben.

Erläuterungen

In unserem modernen Arbeitsleben, gleich ob als Angestellter oder Selbstständiger, mit all seinen Anforderungen braucht es einen persönlichen Raum zur Reflektionen. In allen Traditionen von Philosophie und Religion gab es dafür Modelle um innere Werte und damit die Persönlichkeit zu entwickeln und uns unseres Selbst bewusst zu werden. Heute sind solche Traditionen leider weitgehend in Vergessenheit geraten. Paul Ferrinis an der christlichen, mystischen Tradition orientiertes Werk verbindet auf einzigartige Weise die Essenz verschiedener Weisheitstraditionen. In seinen Vorträgen, Workshops und Retreats (Klausen) führt er mithilfe der methodischen Strukturen des Affinity-Prozesses und der Real Happiness Work in den Raum authentischer Werte- und Persönlichkeitsbildung ein.

Ein wesentlicher Bestandteil von Paul Ferrinis Arbeit ist der sogenannte Affinity-Prozess, der es Menschen ermöglicht, einander in einem achtsamen, empfindenden Raum zu begegnen und die Basis ihrer inneren geistigen Verwandtschaft zu entdecken. In kleinen Gruppen, ehrlichen Interessengemeinschaften, lernen wir die Unterschiede unserer Weltsicht zu respektieren und unser inneres Dreieck von "Fühlen - Denken - Handeln" miteinander zu teilen, ohne Urteile übereinander zu fällen.

Es erfordert Übung, die scheinbar einfachen Wahrheiten, die Paul Ferrini in seinen Büchern beschreibt, in das eigene Leben zu integrieren.



Grafik 1: Phasen

In der Grafik 1 werden die drei Phasen des Affinity-Prozesses dargestellt:

1 Erwache - Triff das innerste Selbst,

2 Heile - Gib das falsche Selbst auf,

3 Ermächtige dich deiner Selbst - Nimm das Wahre Selbst an.



Grafik 2: Handlungsphasen

In der Grafik 2 werden die sechs Handlungsziele aufgeführt, die sehr erstrebenswert sind:

Werde emotional präsent - Bringe die Dunkelheit ans Licht. Gewinne deine Unschuld zurück.

Lass die Vergangenheit los - Entferne die Barrieren zur Liebe. Werde authentisch. Erschaffe das Leben, das du dir wünschst - Erschaffe mit Leidenschaft. Diene mit Liebe.

Der Affinity-Prozess

Der Affinity-Prozess ist ein sehr gutes Werkzeug, um die drei Phasen zu durchlaufen und die sechs Handlungsziele zu erreichen. Denn hier, in einem geschützten Raum voller Anteilnahme, können wir unseren statusorientierten Schutz fallen lassen und uns so zeigen, wie wir in unserem Inneren gerade jetzt wirklich sind.

Wir machen persönlich damit einen Schritt nach vorn: Niemand sonst kann unsere Sicht der Welt repräsentieren, nur unsere Einzigartigkeit verleiht dieser bestimmten Facette in der Welt Ausdruck.

Die Teilnehmer teilen abwechselnd miteinander das, was sie in diesem Moment berührt und bewegt - die anderen hören jeweils zu, geben weder Tipps noch Ratschläge, vor allem aber äußern sie keine Urteile über das Gehörte. Für viele Menschen ist die Teilnahme an einer Affinity-Gruppe das erste Mal in ihrem Leben, in dem das von ihnen Geäußerte nicht von jemand anderem abqualifiziert oder anderweitig beurteilt wird.

Wir lernen allen Aspekten unserer Persönlichkeit Ausdruck zu verleihen, nichts zu unterdrücken oder zu verleugnen. Unsere Ängste und unsere Unsicherheit sind genauso in diesem Raum möglich wie unsere Freude und unsere Kraft. Wir teilen sie mit anderen Menschen. Wir entdecken im Anderen uns selbst und es entwickelt sich ein Verstehen auf einer viel tieferen Ebene als unsere Alltagsbeziehungen es oftmals zulassen.

Zum tieferen Verständnis der sozialen Grundlagen dieser Methodik hier einige weiterführende Links auf Empfehlung von Frau Anita Breuer-Stass:

Community Building nach Scott Peck https://en.wikipedia.org/wiki/M._Scott_Peck

Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck bei Matthias zur Bonsen und Hans Jecklin

<http://www.all-in-one-spirit.de/lit/cb/cb01.htm>

Frau Anita Breuer-Stass wurde von [Paul Ferrini](#) in den letzten beiden Jahren intensiv geschult und ausgebildet. Im Laufe des vergangenen Jahres übernahm sie bei der Weitergabe der [Real-Happiness-Inhalte](#) in Deutschland die leitende Funktion.

Bearbeitet von Michael Sacherer und Jörg Beger.

