



Seele zart – Umwelt hart
 Gesprächsgruppe für hochsensible Menschen

Ziele & Regeln

Die Gesprächsgruppe versucht es dir möglich zu machen, die folgenden Ziele zu erreichen. Die Ziele 5 bis 7 bewegen sich auf einer gruppendynamischen Ebene. Die Teilnehmenden entscheiden jeweils für sich selbst, ob sie sich sicher & stabil genug fühlen, um diese besonders anspruchsvollen Ziele in Angriff zu nehmen. Die Leitung stellt den optimalen Rahmen zur Verfügung.

Ziele	Dein möglicher Beitrag zur Zielerreichung
1) Erfahrungen teilen: Du kannst die Erfahrung machen, nicht alleine zu sein mit Schwierigkeiten – aber auch mit Freuden, die das Leben mit hoher Sensibilität mit sich bringt.	Erzähle anderen von deinen Erfahrungen – möglichst in persönlicher Ich-Form, denn es geht nicht um Rechthaberei, sondern um einen Austausch auf Augenhöhe.
2) Bewältigungsstrategien teilen: Du kannst Bewältigungsstrategien teilen.	Erzähle den anderen aus der Gruppe wie du Schwierigkeiten bewältigt hast und höre zu, welche Bewältigungsmöglichkeiten andere kennen.
3) Eigene Reizschwelle wahrnehmen und kommunizieren: Du lernst, deine Reizschwelle besser wahrzunehmen und zu kommunizieren	Du übst dich darin, deine Reizschwelle trotz herausfordernder Gruppensituation wahrzunehmen und mit Hilfsmitteln (z.B. Pausen-Rassel) mitzuteilen.
4) Deine Hochsensibilität nicht nur als Last erfahren, sondern als Gabe, die dich nicht zwingend darauf hinführen soll, dich selbst zu verändern, sondern die dir hilft, kleine gesellschaftliche Veränderungen anzustossen	Die Mitglieder der Gruppe bestärken sich in ihrem Wissen, dass sie Möglichkeiten haben, die Gesellschaft so zu verändern, dass Sensibilität zu einer wünschenswerten Eigenschaft wird. Sie erfahren im Austausch mehr darüber, dass eine solche Entwicklung möglicherweise nicht nur von Hochsensiblen ersehnt wird.
5) Sich angenommen fühlen als ganzer Mensch: Du kommst in die Gruppe als ganzer Mensch, mit deinen geliebten, aber auch ungeliebten Persönlichkeitsanteilen. Zeige diese und erfahre dabei, dass die Reaktionen der anderen möglicherweise anders ausfallen als du befürchtest.	Auch speziell sensible Menschen können in vielem unterschiedlich sein. Dies soll in der Gruppe nicht negiert werden. Wage es, deine vielfältigen Seiten zu zeigen. Falls daraufhin Konflikte entstehen, versuche diese auszutragen oder auch einmal eine Disharmonie auszuhalten. Nur so kannst du die Erfahrung machen, dass Disharmonien nicht zwingend in die Katastrophe führen, ja, dass es sogar möglich ist, gestärkt daraus hervorzugehen.
6) Starke Gefühle zulassen: Du machst die Erfahrung, dass die Gruppe dich trägt, auch dann, wenn du von starken Gefühlen überwältigt wirst	Die Gruppe übt sich darin, starke Gefühle von Mitgliedern auszuhalten – gelingt ihr dies, wird sie noch tragfähiger und zwar durch Akzeptanz statt Ausschluss. Gefühle gehören ebenfalls zu einem ganzheitlichen Dasein und sind keine lästigen Nebenerscheinungen, sondern ein unverzichtbarer Kompass im Leben.

7) Neue Rollen ausprobieren: Du kannst neue Rollenerfahrungen machen und dabei frühere schwierige Gruppen- und Familienerfahrungen revidieren	Du merkst, dass du neue Rollen üben möchtest, z.B. wünschst du dir, nicht mehr so zurückhaltend zu sein wie bis anhin. Die Gruppe versucht, dir einen geschützten Raum für solche Erprobungen zu bieten.
---	--

Gruppenregeln

- **Schweigepflicht**
Du kannst Drittpersonen etwas über die Gruppenabende erzählen, du darfst aber keine Namen nennen, oder andere Merkmale, die Teilnehmende kenntlich machen könnten
- **Pausen**
Du hast Zugriff auf eine Pausen-Rassel. Wenn dir das Geschehen in der Gruppe zu viel wird, kannst du rasseln. Dann wird die Gruppenleitung eine Schweigepause anleiten.
- **Verletzung**
Eine Aussage oder Handlung eines Gruppenmitglieds hat dich verletzt oder gestört. Du hast nicht den Mut etwas zu sagen. Du hast aber Zugriff auf das gebrochene Herz. Nimm es & zeig es, so weiss die Leitung und die Gruppe, dass mit dir etwas geschehen ist.
- **Ich-Form**
Versuche deine Aussagen in der Ich-Form zu machen. Auf diese Weise kommt die Gruppe zu einem Austausch auf Augenhöhe, statt zu rechthaberischen Diskussionen.
- **Verantwortung**
Für das Gruppengeschehen sind die Teilnehmenden gemeinsam verantwortlich, die Leitung bietet den Rahmen und greift ein, wenn ihr die Gruppe als Schutzraum gefährdet erscheint.
- **Pünktlichkeit**

Struktur des Abends

- 19:00 Begrüssung
- Vorstellungs- und Ankommensrunde (ca. 10 Min.)
- Nachfrage nach wichtigem Nachhallen des Austauschs vor einem Monat (ca. 5 Min.)
- Vorbereiteter Einstieg einer/s Teilnehmenden zum Thema des Abends (ca. 15 Min.)
- ca. 19:45 Austausch in der Gruppe
- ca. 20:40 Uhr Bestimmung Thema für nächsten Abend
- 20:50 Abschlussrunde – was muss noch gesagt werden?
- 21:00 offizieller Schluss des Austauschs
- bis 21:30 Raum für den freien Austausch in der Gruppe und mit der Leitung
- 21:30 gemeinsames Aufräumen