

## **Rahmenbedingungen für den Gesprächskreis Hochsensibilität**

- offene Gruppe, keine Anmeldung
- regelmäßige Werbung in der Presse
- Treffen einmal monatlich (außer in den Sommerferien)
- Aufnahme in den E-Mail-Verteiler, für alle, die das wünschen; kurz vor dem nächsten Termin Erinnerung schicken
- beim Ankommen wird Wasser angeboten
- Arbeits-Du (Anonymität!), Namensschilder stehen bereit vom letzten Mal bzw. Material, um neue zu schreiben
- ab 6 Personen beim Austausch die Gruppe teilen
- der Zeitrahmen und Ablauf wird am Anfang kurz beschrieben, das schafft Orientierung für die Neuen

## **Gesprächsregeln (am Anfang jeder Sitzung sagen):**

- jeder achtet selbst darauf, was er von sich persönlich mitteilt
- jeder wägt ab, ob das, was er sagt, in diesen Rahmen passt (Austausch auf Augenhöhe, keine Therapie)
- Persönliche Dinge werden von allen vertraulich behandelt

*„Jeder bestimmt selbst, was er von sich preisgibt. Es gibt unterschiedliche Bedürfnisse, die einen wollen in die Tiefe gehen, die anderen eher „neutral“ bleiben. Wir gehen respektvoll mit diesen Unterschieden um und wägen auch ab, was wir in der Gruppe zum Thema machen, oder wo wir evtl. eher ein Einzelgespräch mit jemandem unseres Vertrauens suchen. Persönliche Dinge behandeln wir alle vertraulich.“*