

„Du bist nicht allein“ - Gruppenangebot zur emotionalen Unterstützung auf der individuellen Heilreise nach Medical Medium® Anthony William

Ablauf-Beschreibung des «Check-Ins», dem Hauptelement des Circles

Das Check-In ist das Herzstück des Circles. Es ist der heilige Raum in dem wir uns auf unsere eigene oder die gemeinsame **Intention** konzentrieren (diese erwähnen wir zu Beginn des Circles).

- Allen Teilnehmern steht im Check-In die gleiche Menge an Zeit zur Verfügung. Diese wird jeweils vor dem Check-In angesagt.
- Ebenfalls vor dem Check-In stellen wir 1-3 Fragen, auf die Du Dich beziehen kannst, jedoch nicht musst.
- Die Fragen werden vorgelesen, sodass Du sie mitschreiben kannst. Leg Dir also etwas zum Schreiben bereit!
- Meist ist am Anfang der Runde erstmal Stille, jeder liest in Ruhe die Fragen und geht in sich.
- Ohne vorgegebene Reihenfolge beginnen wir nacheinander zu sprechen. Meist merkst Du, wenn Du «dran» bist, da sich Dein Herzschlag leicht erhöht.
- Ist die jeweilige Sprech-Zeit um wird dies mit einem optischen Signal angezeigt, sodass Du weißt das deine Sprechzeit um ist und Du mit deinem Beitrag zum Ende kommen kannst.
- Nach einem Beitrag halten alle Teilnehmer kurz inne, lauschen und spüren in sich selbst hinein und werden sich dann wieder über die eigene oder gemeinsame Intention der Circlerrunde bewusst.
- Nach dieser Zentrierung warten wir auf den nächsten Beitrag.
- Jedem Teilnehmer steht dieselbe Menge an Zeit zur Verfügung, die er füllen kann, jedoch nicht muss. Bist Du Deinem Impuls zum Sprechen gefolgt und hast keinen weiteren, jedoch noch Zeit, darfst Du Dir den Raum nehmen Deine Zeit mit uns gemeinsam in Stille zu verbringen. Und vielleicht kommt doch noch etwas, was Du teilen möchtest.
- Wenn Du wirklich nicht mehr sprechen möchtest, kannst Das natürlich auch mitteilen und sagen, dass Du für heute fertig bist. Dann wird der Zeitwächter gezeigt.
- Wenn alle gesprochen haben beenden wird das Check-In

Wenn Du dazu noch Fragen hast, notiere sie Dir und stelle sie im Circle

NACH dem Check-In! Vieles wird klarer, wenn wir es TUN!