

Kommunikation

Leitfaden in Bezug auf Haltung, Verhalten und Kommunikation. Aus einer Haltung ergibt sich ein Verhalten, und das Verhalten zeigt sich auf der kommunikativen Ebene.

Grundwerte

Bereitschaft und Teilnahme

Wir bringen unsere Fähigkeiten aktiv mit Freude in die Gemeinschaft ein.

Unter Berücksichtigung der persönlichen Bedürfnisse und jeweiligen Lebenslagen bringen wir Freude, Willen und Kapazität mit, uns in der Gemeinschaft mit unseren Fähigkeiten, unserem Herzen und unserer Tatkraft einzubringen. Wir sind bereit, an regelmässigen Gemeinschaftstreffen teilzunehmen und zusammen ins Tun zu kommen. Teilnehmen heisst auch, Ideen einzubringen, Entscheidungen zu treffen und Verantwortung für das Ganze anzunehmen.

Respekt und Achtsamkeit

Mit einer achtsamen Haltung zur Natur und einander leben und erforschen wir eine nachhaltige Lebensweise.

Wir pflegen einen respektvollen Umgang miteinander und würdigen es, gemeinsam auf diesem Stück Land und in diesem Haus wohnen zu dürfen. Wir haben tiefen Respekt vor der Natur und streben einen bedürfnisgerechten und möglichst nachhaltigen Lebensstil an. Wir achten das Grundrecht eines jeden Wesens auf ein Leben in Würde und prüfen, wie weit wir Systeme, die Menschen, Tieren und der Natur schaden, verlassen können und wollen – durch angepasste Konsum- und Verhaltensgewohnheiten und das Erforschen alternativer Lebensmodelle.

Bewusster Umgang mit Gefühlen

Im bewussten Wahrnehmen meiner Gefühle und Körperempfindungen erkenne ich meine Bedürfnisse und bringe sie zum Ausdruck.

Ich übe mich darin, Gefühle und Körperempfindungen wahrzunehmen, zu akzeptieren und zu benennen. Gefühle weisen auf Bedürfnisse hin; gegebenenfalls formuliere ich eine Bitte. Bitten sind keine Forderungen: Ich akzeptiere, wenn du einer Bitte nicht nachkommst. Ein «Nein» des anderen ist ein «Ja» zu sich selbst.

Methoden: empathische Kommunikation (M. Rosenberg), Heart IQ

Emotionale Selbstverantwortung

Ich reflektiere meine Emotionen und nehme die volle Verantwortung für sie und meine Reaktionen zu mir.

Ich übernehme Verantwortung für meine Wahrnehmung und meine emotionalen Reaktionen. Meine Wahrnehmung ist durch meine Erfahrungen geprägt; andere haben nicht zwingend dieselbe Wahrheit. Eine emotionale Reaktion auf dein Verhalten sagt auch etwas über mich aus. Gefühle werden nicht unterdrückt, sondern achtsam, authentisch und rücksichtsvoll eingebracht. Ärger und Wut lasse ich nicht an einer Person aus, sondern erlebe sie als eigene Energie, die ich zum Ausdruck bringen darf.

Konfrontation und Klärung von Konflikten

Bei Konflikten suchen wir bewusst einen geeigneten Rahmen für ihre Lösung.

Siehe [Umgang mit Konflikten](#).

Zuhören und Antworten

Ich höre herzoffen zu und bringe in meiner Antwort zum Ausdruck, was das Gesagte mit mir macht.

Ich höre aufmerksam und mit dem Herzen zu und formuliere nicht schon eine Antwort, während du noch sprichst. Ich versuche nicht, dich zu retten, zu verbessern oder zu verändern, sondern übe mich in Selbstreflexion. In Diskussionen lade ich Entschleunigung ein.

Feedback

Feedback geben wir wohlwollend und auf Nachfrage, ob es gerade passt.

Ich übe mich darin, konstruktives und wohlwollendes Feedback zu geben und anzunehmen. Wenn ich Feedback geben möchte, frage ich nach, ob der Zeitpunkt passt.

Respekt und Offenheit

Ich achte individuelle Wahrnehmungen und schätze sie als kreative Impulse.

Ich finde meine individuelle Wahrheit und kann deine achten und versuche sie zu schätzen. Ich übe mich darin, mit Widersprüchen zu sein und sie schöpferisch zu nutzen.

Vertrauen und Vertraulichkeit

Wir behalten Anvertrautes für uns und sprechen möglichst nicht negativ über andere.

Ich behalte, was du mir anvertraust, für mich. Ich spreche hinter deinem Rücken nicht negativ über dich, ausser es ist für meine Psychohygiene essenziell und ich habe nicht die Absicht, dir zu schaden.

Wertschätzung

Ich nehme dich und mich liebevoll an.

Ich anerkenne meine und deine Sonnen- und Schattenseiten. Mein Fokus liegt auf deinen einzigartigen Gaben. Ich drücke meine Wertschätzung aus, vor allem, wenn du dich offen und verletzlich zeigst – grosszügig und ehrlich.

In unseren Kreisen

Diese Vereinbarungen gelten für unsere Kreise und haben auch in den täglichen Begegnungen ihre Relevanz.

Teilhabe

Jede Stimme ist wichtig und wird gehört.

Selbstverantwortung

Wir achten auf eine gesunde Balance zwischen Selbstverantwortung und Verantwortung für andere. Ich schaue gut für mich, achte meine Grenzen und die der anderen und traue anderen zu, für sich zu sorgen. Ich hole mir Unterstützung, wenn ich überfordert bin, und kommuniziere meine Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen.

Bewusster Umgang mit Leitung und Gefässen

In Kreisen entscheiden wir uns bewusst, wie viel und welche Leitung wir wünschen.

Wir laden offizielle Leitung ein; gleichzeitig haben Gefässe Platz, in denen die «Weisheit des Kreises» führt (z.B. Orgakreis, offene und angeleitete Herzkreise, Forum, Heart IQ). Wir kommunizieren unsere Bedürfnisse bezüglich der Gefässe.

Umgang mit Spannungen

Bei Spannungen werden wir bewusst langsam und laden alle Stimmen und Impulse unabhängig von der Moderation ein.

In spannungsgeladenen Momenten fragen wir nach und achten darauf, dass auch leise Stimmen gehört werden. In offenen Gefässen kann jede Person die Leitung übernehmen oder vorschlagen, dass jemand sie übernimmt. Ich sage «Pause» oder mache ein Zeichen, wenn es mir zu viel wird oder ich mir mehr Leitung oder eine Reaktionsrunde wünsche.

Verlässlichkeit

Wir bemühen uns, vereinbarte Zeiten und Abmachungen einzuhalten.

Emotionale Selbstverantwortung bei Einwänden

Ich prüfe, ob mein Veto eine wichtige Mahnstimme oder ein eigener Trigger ist.

Dient mein Einwand gerade dem ganzen Kreis? Ich lasse Trigger nicht am Kreis aus und blockiere den Kreis nicht. Leise Stimmen werden eingeladen, zu ihrem Einwand zu stehen.