



Lizenziert unter [Creative-Commons-Lizenz 2.0](#): Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen



## Info-Cards

### Offener Co-Counsel-Redekreis



#### Aussprechen, was man wirklich, wirklich sagen möchte

- ⊗ Man sitzt im Kreis
- ⊗ Ein Stuhl ist frei (Platz für Neue)
- ⊗ Ein Redesymbol geht im Kreis herum
- ⊗ Derjenige, der das Redesymbol in der Hand hält, spricht
- ⊗ Die Anderen hören zu



#### Der Anfang

- ⊗ Auf ein Poster schreiben: Was brauche ich hier, um mich sicher zu fühlen und möglichst gut von mir sprechen zu können?
- ⊗ Konzentrationsübung: Etwas konkretes mit den Sinnen wahrnehmen und beschreiben - bei kleiner Gruppe in der Gruppe nacheinander, sonst im Wechsel mit einem Partner



#### Die Runden

1. Etwas Gutes von heute (kurz)
2. Aussprechen, was auf dem Herzen liegt (länger, fest vereinbarte Zeit)
3. In einer gemeinsame Zeit der Stille das Nachklingende wahrnehmen (etwa 2 Minuten)  
Danach das wahrgenommene Echo aussprechen (solange es braucht)

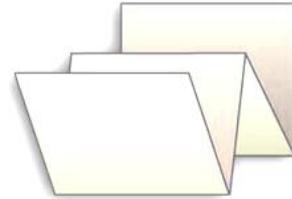


#### Die Regeln

1. Einer hält das Redesymbol und spricht
2. Alle anderen hören aufmerksam zu
3. Es ist Verschwiegenheit vereinbart
4. Jeder hat die gleiche Zeit zu sprechen
5. Jeder beachtet beim Sprechen seine Grenzen . (Man kann das Redesymbol weitergeben um am Schluss zu sprechen, oder um ganz auszusetzen)

So geht's:

- Auf Vorder- und Rückseite einer A4-Seite ausdrucken
- Streifen ausschneiden
- wie abgebildet falten



Ergibt die Größe einer Visitenkarte.

(Zieht man die Knicklinien mit dem Rücken eines Messers entlang eines Lineals nach, dann geht das Falten ganz leicht.)

## Das Ende



- ⊗ Klären: Wann und wo ist das nächste Treffen?
- ⊗ Wer ist der Moderator des nächsten Treffens?
- ⊗ Kosten für die Raummiete aufteilen
- ⊗ Sich voneinander Verabschieden (Gibt es ein kleine Ritual dafür?)

## Tipps zu Runde 1



- ⊗ Mit 'Ich bin ...' zu sprechen beginnen (auch in Runde 2 und 3)
- ⊗ Konkret Einzelnes beschreiben, auf das man stolz ist, über das man sich freut, aus dem man Kraft geschöpft hat
- ⊗ Die Wertschätzung von sich selbst möglichst knapp und prägnant formulieren

## Tipps zu Runde 2



- ⊗ Immer wieder anhand konkreter Beispiele sprechen
- ⊗ Beim Beschreiben die Gegenwartsform (Präsens) benutzen
- ⊗ Zu sich selber sprechen, den Anderen nichts erklären
- ⊗ Hin und wieder beim Sprechen innehalten und spüren, was passiert

## Tipps zu Runde 3



- ⊗ Zuhören, zuhören, zuhören - mir selbst
- ⊗ Erst dann mit dem Sprechen beginnen, wenn man das Nachklingende wahrge-nommen und angenommen hat
- ⊗ Beim Aussprechen des Echos welches Andere bei mir ausgelöst haben, von mir aus sprechen: 'Bei mir ist passiert / Ich bekam den Gedanken ...'

## Authentisches Sprechen



Authentisches Sprechen erkennt man daran, dass man sagt und tut auch fühlt. Eine solche Übereinstimmung zwischen Innen und Außen setzt Kräfte und Energien frei. Um die eigenen authentischen Regungen mehr zulassen zu können, muss man sich sicher fühlen. Der offene Co-Counsel-Redekreis soll dafür einen sicheren Raum schaffen.

Rückseite oben !!!