



Zirkel-Fazilitationstraining

von Gurucharan Singh, Gurudev Singh und Hari Charn Kaur

Zweck des Moderationstrainings

Dieses Training bietet Werkzeuge zur effektiven Unterstützung regionaler Kreise, um Vertrauen aufzubauen und eine sichere Umgebung für Ausbilder zu schaffen, in der sie ihre Erfahrungen offen über die aktuellen Veränderungen in der Kundalini Yoga-Gemeinschaft und die Zukunft der Aquarianische Trainer-Akademie austauschen können. Bitte beachten Sie, dass es sich hierbei nur um Richtlinien handelt, die von den Ausbildern nach Bedarf angepasst werden können.

„Moderation ist die Kunst, Menschen durch Prozesse zu vereinbarten Zielen zu führen, und zwar auf eine Art und Weise, die Beteiligung, Eigenverantwortung und Kreativität aller Beteiligten fördert.“

Die Rolle des Moderators

- WAHRT STRENGE VERTRAULICHKEIT
- Leitet Diskussionen sanft durch Fragen, Paraphrasen und Reflexion
- Bindet alle Teilnehmer ein, indem alle Gruppenmitglieder eingeladen werden, das Wort zu ergreifen
- Hören Sie sich sowohl die Emotion als auch den Inhalt der Botschaft an
- Antwortet mit Mitgefühl
- Richtet nicht und kommuniziert nicht mit wertender Sprache
- Vertraut auf die Weisheit der Gruppe
- Klärt Themen und hält den Fokus auf Diskussionen (wenn notwendig oder wünschenswert)
- Zeigt Begeisterung für die Teilnahme der Teilnehmer
- Verwaltet, wenn Probleme in der Dynamik des Kreises auftreten, z.B.: wenn einer der Teilnehmer den gemeinsamen Raum übernimmt, eine Sprache oder Haltung verwendet, die nicht Teil der gemeinsamen Vereinbarung ist.
- Seien Sie ehrlich, offen und authentisch
- Nehmen Sie nicht die Haltung eines Lehrers ein. Wir sind nicht da, um zu lehren, zu predigen oder Lösungen zu geben; wir sind da, um das Zuhören und das Hervortreten der Weisheit der Gruppe zu erleichtern.
- Überwacht den Kreisprozess und nimmt bei Bedarf Anpassungen vor, um die Heiligkeit des Kreises und die Sicherheit der Mitglieder zu gewährleisten.

Die Rolle des Teilnehmers

- WAHRT STRENGE VERTRAULICHKEIT. Was innerhalb der Gruppe geteilt wird, VERLÄSST DIE GRUPPE NICHT.
- Nimmt an Diskussionen teil
- Anderen mitfühlend zuhören
- Unterrichtet nicht, predigt nicht und bietet keine Lösungen an (es sei denn, Sie bitten um Erlaubnis, dies zu tun)
- Richtet nicht und kommuniziert nicht mit wertender Sprache
- Entspricht den gemeinsamen Vereinbarungen.
- Seien Sie ehrlich, offen, aufrichtig und authentisch.
- Erlaubt anderen die Teilnahme und erregt keine Aufmerksamkeit und redet nicht zu viel.

Gemeinsame Vereinbarungen für den Kreis treffen

Präsentieren Sie zu Beginn des Kreises die gemeinsamen Vereinbarungen und nehmen Sie Vorschläge für Ergänzungen oder Änderungen auf, die die Teilnehmer eventuell haben, um Ihnen bei der Festlegung der Grundregel zu helfen. Bewahren Sie die Liste auf und halten Sie sie bei jedem Treffen zur Erinnerung bereit. Hier ist es eine Vorschlagsliste:

- Jeder wird zur Teilnahme ermutigt - in seinem eigenen Komfort.
- Erlauben Sie jedem, gehört zu werden - niemand dominiert die Diskussion.
- Alle Ansichten werden respektiert - der Beitrag jedes Einzelnen ist wertvoll.
- Der Schwerpunkt liegt auf gegenseitigem Respekt, Freundlichkeit, Mitgefühl und tiefem Zuhören, um das Verständnis zu fördern.
- Meinungsverschiedenheiten werden nicht personalisiert - Beschimpfungen, Beschimpfungen, Etikettierungen oder persönliche Angriffe werden nicht toleriert.
- Vertraulichkeit wird gewahrt - dies kann äußerst wichtig sein, wenn die Menschen persönliche Geschichten offenlegen wollen.
- Wir ehren die Mitglieder des Kreises durch:
 - Aus dem Herzen sprechen, ehrlich und offen
 - Sprechen mit Respekt vor sich selbst und anderen
 - Sprechen zu der im Kreis gestellten Frage/dem im Kreis gestellten Thema
 - Sprechen Sie kurz genug, damit jeder Zeit zum Sprechen hat
 - Volles Zuhören mit der Bereitschaft zu lernen und zu wachsen
 - Offen sein für die Weisheit in jedem Menschen
 - Aus eigenen Erfahrungen, Gedanken und Gefühlen sprechen - mit "Ich"-Aussagen

Kreis-Struktur:

1. **Eröffnung des Kreises: 25 Minuten**
 - a. Begrüßung, Rahmung, Absicht, Unterstützung verfügbar 5".
 - b. Einstimmen/Einberufung/Gebet 5"
 - c. Gemeinsame Vereinbarungen/Regeln für die Kommunikation 10".
 - d. Leitlinien 5".
2. **Zuhören und Austauschen: 60 Minuten w 10 pro Griff plus Zeit zum Aus- und Einbrechen.**
 - a. Gemeinsame Absprachen: Überprüfen Sie die Kommunikationsregeln und ergänzen Sie sie gegebenenfalls um 5 "
 - b. Kurzes Check-in (geben Sie pro Person eine bestimmte Zeit für den Check-in an, z.B. 1 Minute, und erinnern Sie sie daran, wenn diese Zeit abgelaufen ist, damit alle teilnehmen können) 10".
 - c. Fragen/Diskussionen: Jeder Fazilitator kann vorschlagen, welche Frage aus der untenstehenden Liste zu behandeln ist, oder jede andere Frage, die die Gruppe haben könnte, das sind nur Ausgangspunkte für das Gespräch: 40"
 - "Was hat sich für uns geändert seit...?"
 - "Inwiefern ist diese Krise auch eine Chance?"
 - "Wozu fühlen wir uns jetzt berufen?"
 - "In dieser Zeit der Krise und der Chance für KRI, ist das, wofür ich am dankbarsten bin..."
 - "Wenn ich an diese Zeit der Krise und der Gelegenheit für KRI denke, bricht mir das Herz..."
 - "Wenn ich mir vorstelle, dass wir uns zusammenschließen, um gemeinsam eine inspirierende Zukunft für KRI zu erschaffen, ist das, was ich mir am meisten wünsche..."
3. **Integration: 15 Minuten**

Der Moderator gruppiert sich neu mit der Absicht, die unterschiedlichen Erfahrungen anzuerkennen, die jede Kleingruppe möglicherweise gemacht hat.
4. **Nächste Schritte, Schließen des Kreises und Engagement: 10 Minuten**
5. **Den Ausbildungsgipfel gestalten: 5 Minuten** identifizieren, wie es anders ist als die Kreise

Tipps zur Aufrechterhaltung des Flusses



- Kommunizieren Sie klare Richtlinien und Anweisungen: Erklären Sie der Reihe nach den Schritten, die die Teilnehmer unternehmen werden, und geben Sie einen kurzen Überblick.
- Zeitmanagement: Zeitmessung ist für einen erfolgreichen Kreis unerlässlich
 - Pünktlich beginnen und enden
 - Weisen Sie einen Teilnehmer zu, die Zeit im Auge zu behalten oder die Zeit selbst zu verwalten;
 - Achten Sie darauf, dass die Zeit während einer Besprechung vergeht und dass Sie die Teilnehmer wissen lassen, wenn die Zeit knapp wird.
 - Wenn Sie individuelle Check-Ins durchführen, stellen Sie sicher, dass Sie für jeden Teilnehmer vorher eine bestimmte Zeit einplanen, damit am Ende des Austauschs zusätzliche Zeit für den Abschluss bleibt.
- Einfühlungsvermögen: Stellen Sie sicher, dass die Teilnehmer nicht zurückbleiben oder aus dem Diskussionsfluss ausgeschlossen werden.
- Aktives Zuhören: Ein effektives Gespräch ist, wenn die Menschen das Gefühl haben, gehört zu werden. Das kann durch grundlegende verbale Mittel wie Paraphrasen oder nonverbale Hinweise wie Nicken demonstriert werden.
- Legen Sie eine Handbewegung fest, um während des Gesprächs zu kommunizieren:
 - Hand hochheben = Ich möchte etwas sagen
 - Gebetspose = Ich habe meinen Satz beendet → nächste Person kann sprechen
 - Handzeichen als Antwort auf das Gesagte:
 - Geschlossene Faust = Zustimmung
 - Für jeden Widerstand einen Finger öffnen = z.B. 2 Finger = 2 Überlegungen zum Gesagten
 - Volle Hand auf Brusthöhe geöffnet = Missbilligung
 - Bilden Sie mit Ihren Händen ein T = technischer Punkt, z.B. kann ich meinen Bildschirm freigeben? → Warteschlange überspringen
 - Bilden Sie mit Ihren Händen ein C = Klärung, z.B. was bedeutet dieses Wort? → Warteschlange überspringen
 - Hände rollen = mit dem, was Sie sagen, weitermachen
- Eröffnung des Kreises (nur Vorschlag, jeder Vermittler kann wählen, was sich richtig anfühlt)
 - Einschalten
 - Bieten Erdung durch verschiedene Methoden an:
 - 1-2 Minuten Schweigen zu Boden
 - Gesang/Atmung zur Beruhigung und Erdung zu bringen. Oft verwenden wir Guru Ram Das Chanting
 - Unterstützung der Mitglieder bei der Eingewöhnung / Unterstützung durch den Kreis spüren
 - Kann man in den physischen/persönlichen - den physischen Körper, die Erde oder das Beziehungsgefühl - "erden", indem man Unterstützung mit dem Anderen/der Gruppe empfindet; oder das Spirituelle, unterstützt von Gott, Guru, dem Göttlichen usw.
- Schliessen des Kreises (nur Vorschlag, jeder Vermittler kann wählen, was sich richtig anfühlt)
 - 1- oder 2-Wort Check-out go-round
 - Schließen Sie mit Langzeitsonne oder Long Sat Naam.