



**Zirkel-Moderatorent raining** von Hari Charn Kaur, Simran Kaur und Taran 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
- Hört 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
- Greift ein, 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.
- Ist ehrlich, offen und authentisch
- Nimmt 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
- Hört Anderen mitfühlend zu
- 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
- Hält sich an die gemeinsamen Vereinbarungen.
- Ist ehrlich, offen, aufrichtig und authentisch.
- Erlaubt anderen die Teilnahme, 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

1. Begrüßung, Rahmung, Absicht, Unterstützung verfügbar 5".
2. Einstimmen/Einberufung/Gebet 5"
3. Gemeinsame Vereinbarungen/Regeln für die Kommunikation 10".
4. Leitlinien 5".

#### 2. Zuhören und Austauschen: 60 Minuten mit 10 TN pro Kleingruppe plus Zeit zum Breakout in die Kleingruppen.

1. Gemeinsame Absprachen: Überprüfen Sie die Kommunikationsregeln und ergänzen Sie sie gegebenenfalls um 5 "
2. 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".
3. 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. Summer-Summit: 5 Minuten beschreiben, wie es anders ist als die Kreise