

Willst du Medizinmacht?

Metamorphosische Reise in deine Seelenunterwelten
zur Befreiung deiner Wahrheit

16. Mai bis 11. Juli 2021



Ablauf des wöchentlichen Herzkreises mit deine*r Herzensgefährte*in

Nehmt euch ausreichend Zeit für euren Herzkreis und vereinbart am besten einen festen Termin, der für euch beide gut passt. So müsst ihr nicht jedes Mal neu vereinbaren, wann ihr euch wieder trifft und könnt eurem Herzkreis einen festen Platz in eurem Leben geben. Rederunden sind Kreise, in denen jede*r den Redegegenstand nimmt, um zu sprechen oder zu schweigen. – Keine*r muss sich in jeder Runde äußern. Wir wollen dich jedoch einladen, deinem Herzen die Möglichkeit zu geben, zu hören, was geteilt werden möchte. In einem solchen Austausch können auch Pausen entstehen, Stille und Einsinken. Das sind wertvolle Momente, um innezuhalten und hinzuspüren.

1. **Begrüßung, Dank und Wertschätzung**, dass ihr euch die Zeit und den Raum für euer Beisammensein nehmt, eventuell gemeinsames Entzünden einer Kerze mit einer Qualität, einem Wunsch, einem Dank oder Segen, der in euren Austausch fließen soll
2. **Einstimmung** mit gemeinsamer Herzenspraxis, die eine*r von beiden anleitet
3. **Vorlesen der Kreisvereinbarungen**
 - * Nur die Person spricht, die den Redegegenstand hat.
 - * Wir hören mit unserem Herzen zu, mit Respekt und Mitgefühl.
 - * Wir sprechen aus dem Herzen, aus unserer inneren Weisheit, mit Respekt und Wertschätzung.
 - * Wir sprechen, was wesentlich ist und vom Herzen gesagt werden möchte: Einfach, knapp & klar.
 - * Wir sprechen, was uns, dem Kreis und dem großen Ganzen dient.
 - * Wir urteilen und werten nicht, wir kommentieren nicht und erteilen keine Ratschläge.
 - * Was im Kreis geteilt wird, bleibt im Kreis.

Zum Austausch mit Redegegenstand: der Redegegenstand liegt symbolisch in der Mitte, wenn eine*r den Redegegenstand nimmt, sagt sie-er „ich nehme den Redegegenstand“, das Ende des Redebeitrages signalisiert sie-er mit „das sind meine Worte, ich lege den Redegegenstand wieder in die Kreismitte zurück“ und dein*e Herzensgefährte*in bestätigt, dass sie-er dich gehört hat, indem sie-er ‚Hey‘, ‚Ahey‘, ‚Danke‘, ‚Ho‘, ‚A‘Ho‘, ‚ich höre dich‘, ‚ich fühle dich‘, ‚ich sehe dich‘ etc. sagt

4. Erste Rederunde: Eingangsrunde zum Ankommen

→ Wie geht es mir gerade? Was bewegt und berührt mich gerade? (1-2 Minuten pro Person)

5. Zweite Rederunde: Rückblick auf deine Medizinreise in der vergangenen Woche:

→ Wie ging/geht es mir mit der Bewusstwerdung und Wandlung meiner Themen in dieser Woche?

→ Was war/ist herausfordernd für mich und wie gehe ich damit um?

→ Was hat mir gut getan, was hat mich erfüllt, unterstützt und ermutigt?

→ Was habe ich erkannt, was hat sich gelöst, wie ist Wandlung in mir und meinem Leben geschehen?

6. Dritte Rederunde: Ausblick

→ Was nehme ich mir bis zu unserem nächsten Beisammensein vor?

→ Welchen Praktiken, Schritten und unterstützenden Möglichkeiten möchte ich mich widmen?

→ Woran möchte ich dranbleiben?

7. Vierte Rederunde: Dank und Wertschätzung

→ Was hat mich in unserem Herzkreis, Beisammensein und Austausch unterstützt und inspiriert?

→ Wie geht es mir mit unserem Herzkreis und Miteinander?

→ Wofür möchte ich mich – vielleicht einfach so – bedanken?

→ Was hat mir heute ganz besonders gut getan und geholfen?

8. Abschließende Rederunde (je nach Zeit auch nur ein Wort/ein Satz):

→ Was nehme ich aus unserem heutigen Beisammensein für mich mit?

→ Wie gehe ich jetzt in die kommende Woche meiner Medizinreise?

→ Kerze damit ausblasen

*****Abschied & Dank*****

