

Heart-Buddy Programm

Ihr trefft euch einmal die Woche für 10-15 Minuten. Nutzt diese gemeinsame Zeit, um über euch selbst zu reflektieren und um füreinander da zu sein und voneinander zu lernen. Du bist auf dieser Reise nicht allein. Wir sehen dich. Wir verstehen dich. Wir helfen Dir. Wir lernen von Dir. Du bist wie wir. Wir sind Eins. Gemeinsam sind wir unterwegs ...

Struktur der 1. Session im 2. Monat

1. Beginn die Session mit 1 Minute Stille.

- Schließ deine Augen und bemerke den Atem.
- Bemerke, wie du gedanklich abdriftest und kehre sanft zurück zum Atem.
- Wenn der Wecker klingelt, atme tief ein durch die Nase.
Atme aus durch den Mund und streck dich aus, öffne dabei deine Augen, bewege dich hin und her und mach den Wecker aus.

2. Teile in 3 Minuten deine Erfahrungen mit deinem Buddy / deinen Buddys.

Bemerke dabei, was für Gedanken und Emotionen auftauchen, ohne irgendetwas damit zu machen.

Beantworte beim Teilen folgende Fragen:

- Was ist dein Trigger für die 2 Minuten Atemmeditation?
- Hast du sie jeden Tag gemacht? Wenn ja, wie geht es dir damit?
- Wenn nicht, warum nicht? Und wie kannst du dir helfen, an der Gewohnheit weiter dranzubleiben?
- Wie war deine Woche sonst noch? Was beschäftigt dich zurzeit?
- Was taucht noch auf? Teile einfach alles, was jetzt noch auftaucht.

Die Zuhörer schließen die jeweiligen Runden mit einem „Danke“.

3. Schließe die Session mit einer 1 Minute Abschlussrunde, indem du folgende Frage beantwortest:

Was nimmst du aus dieser Runde mit?

Und schließe dein Teilen mit einem „Danke“.

Challenge! Direkt nach der letzten Runde verabschiedet ihr euch und beendet die Sitzung ohne Verzögerung. Ohne Small Talk. Mit offenem Herzen. In Verbundenheit und Vertrauen, dass die anderen nichts anders von dir brauchen. Du bist FREI!