Community Building International

bewusst.wie
Integrales Coaching
Community Building

2.5 Tage WORKSHOP GEMEINSCHAFTSBILDUNG

Vision

Im Herzen liegt eine Sehnsucht nach Frieden. Weil wir schon so oft verletzt und zurückgewiesen wurden, scheuen wir das Risiko. In unserer Angst erklären wir den Traum von echter Gemeinschaft zur bloßen Phantasie. Aber es gibt Wege, die die Menschen wieder zusammenbringen und alte Wunden heilen lassen ...

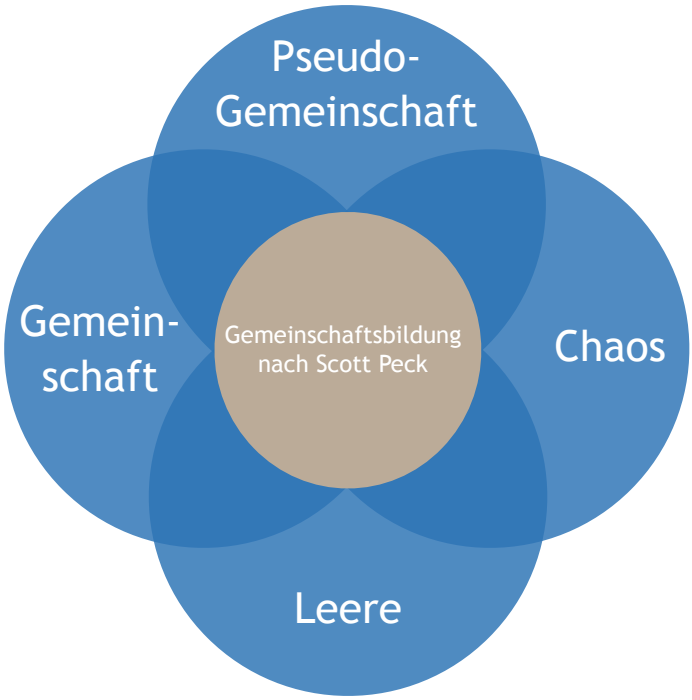
Gemeinschaftsbildung ist eine Chance, diese Methoden zu erlernen, die Hoffnung wieder zu erwecken und die Vision jetzt umzusetzen - in einer Welt, die es fast vergessen hat, wie einzigartig es ist, Mensch zu sein.

M. Scott Peck, Autor von „Gemeinschaftsbildung" und „Der wunderbare Weg"

Herzlich willkommen!

Wir freuen uns über deine Teilnahme an diesem 3-Tages-Workshop „Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck". Im Folgenden findest du Informationen zur Vorbereitung auf den Workshop.

Dieses Dokument soll **keine Einführung** oder Beschreibung der „Methode" oder „des Workshopformats" Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck sein. Wenn du schon im Vorfeld tiefer einsteigen möchtest, findest du einführende und weiterführende Infos unter www.bewusstwie.org/CB (Definition, der 4-Phasen-Prozess (Pseudogemeinschaft, Chaos, Leere, Gemeinschaft), Grundsätze und Regeln, Vision ...).



Mehr zu dem Prozess werdet ihr natürlich auch beim Workshop selbst erfahren. Vor allem aber werdet ihr den Prozess nach einer Einführung dazu mit euch selbst und gemeinsam mit den anderen Teilnehmern dieser Gruppe durchlaufen.

In diesem Dokument geht es darum, das Programm und die Ziele des Workshops klar zu kommunizieren und konkrete Hinweise für deine Vorbereitung darauf zu geben.

Ziele des Workshops

1. Authentische Beziehungen zu den anderen Teilnehmern aufzubauen.
2. Persönliche Hindernisse in der Begegnung mit anderen zu erkennen und loszulassen.
3. Die Phase „echter Gemeinschaft“ mit dem Erlebnis von ungewöhnlicher Sicherheit und aussergewöhnlichen Respekt kennenzulernen oder zu erfahren.

Der Workshop „Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck“ bietet die Möglichkeit, zwischenmenschliche Kontakte und Beziehungen neu zu erleben und zu gestalten. Er hilft, die eigenen Kommunikations- und Beziehungs-Kompetenzen zu verbessern sowie persönlich und interpersonal zu wachsen.

Den meisten Gruppen oder auch Paaren fällt es nicht leicht, wirklich ehrlich zu kommunizieren und miteinander eine vertrauensvolle Basis zu schaffen. Echtes Vertrauen, tiefgründige Kommunikation und das Erlebnis von Gemeinschaft stellen sich nicht zufällig ein. Eines der wichtigsten Ziele dieses Workshops ist es, die Grundsätze und Prinzipien zu verstehen und die Fähigkeiten zu erlernen, die dazu führen, dass Vertrauen, Sicherheit, Respekt und authentische Kommunikation in einer Gruppe entstehen können.

Die Gemeinschaftsbildung ist eine Reise ins Unbekannte. Sie erfordert die Bereitschaft, sich einzulassen und berührbar zu sein. Nicht selten gehen Teilnehmer mit einer Mischung aus Vorfreude, Aufgeregtheit, Unsicherheit oder auch Skepsis in den Prozess.

Ähnlich wie beim Erlernen des Fahrradfahrens können die besten theoretischen Anweisungen im Vorfeld die eigene Erfahrung nicht ersetzen. Auch während des Workshops werden die Begleiter (Facilitator) zwar Hinweise geben und die Gruppe unterstützen, sie werden aber nicht wie in den meisten Ausbildungen oder Seminaren unterrichten oder auf traditionelle Weise moderieren oder anleiten. Stattdessen geht es ums „Learning by Doing“in einem experimentellen Raum. Im Prozess finden die Teilnehmer heraus, was sie daran hindert, anderen offen und ehrlich zu begegnen und wie sie diese Blockaden überwinden können.

Prinzipien von Gemeinschaft

Andere einschliessen

Eine echte Gemeinschaft ist immer einschliessend. Oder anders gesagt: Ausgrenzendes Verhalten ist der grösste Feind von Gemeinschaft.

Im Wesentlichen gibt es zwei Formen des Ausschliessens:

- Zum einen schliessen wir andere aufgrund ihrer Art anders zu denken aus. Sei es religiös, ethisch, kulturell oder auch einfach nur weniger offensichtlichen, aber dennoch unliebsamen Unterschieden. Gruppen, die sich deshalb verbunden fühlen, weil sie einen gemeinsamen Feind haben oder weil sie einen bestimmten Typ Menschen ausschliessen, sind keine echten Gemeinschaften - das sind sog. Pseudogemeinschaften oder auch Cliquen.
- Die zweite Form von Ausschluss geschieht, wenn ich mich selbst von einer Gruppe, in diesem Fall von der Workshop-Erfahrung ausschliesse, weil mir die gemeinsame Reise zu schwierig, zu riskant, zu herausfordernd oder zu unbequem erscheint.

Präsente Teilnahme

Bitte komme zum Workshop mit einer offenen inneren Haltung. Du wirst im Workshop die Möglichkeit haben, dich von deiner authentischen Seite, also auch deiner verletzlichen Seite zu zeigen und anderen von dir zu erzählen, natürlich nur wenn du das möchtest. Gemäss Scott Peck, dem Begründer der Gemeinschaftsbildung, ist „Verletzlichkeit das größte Geschenk, dass du anderen in einer Gemeinschaft geben kannst". Gleichzeitig kann Teilnahme auch ganz andere Formen haben und sich in der Runde aktiv sprechend einzubringen ist keine Bedingung. Nicht-verbale Teilnahme kann genauso kraftvoll sein. Wichtig ist, aufmerksam, präsent und involviert zu sein. Es ist eine alte und einfache Weisheit, dass du um so mehr herausbekommst, je mehr du hineingibst.

Pünktlichkeit

Komme pünktlich zu allen Runden.

Verbindlichkeit

Wir bitten dich, den Workshop von Anfang bis zum Ende zu besuchen. Wenn Teilnehmer den Workshop vorzeitig verlassen oder sich zurückziehen, unterbrechen sie den Prozess und berauben die Gruppe ihrer besonderen Talente, Einsichten und Beiträge.

Der Prozess lebt davon, dass sich die Teilnehmer einbringen und ggf. auch Risiken eingehen. Sei darauf vorbereitet, auch in Phasen von Unsicherheit, Durcheinander, Frustration oder sogar Hoffnungslosigkeit „dranzubleiben". Diese unangenehmen Situationen sind normale und manchmal notwendige Phasen auf dem Weg zur Gemeinschaft. Wenn sich die Dinge nicht so entwickeln, wie du es dir vorstellst, überlege, ob du deine Unzufriedenheit ausdrückst, anstatt dich zurückzuziehen. Das kann herausfordernd sein, aber oft ist es genau das, was die Gruppe braucht und was ihr hilft, entscheidende Schritte zu tun.

Vertraulichkeit

Vertraulichkeit ist ein entscheidender Massstab für den Respekt, den du dir selbst und anderen Teilnehmern gegenüber aufbringst. Es werden während des Prozesses keine Videos oder Fotos der Gruppe gemacht. Wenn du etwas aufschreiben möchtest, bitten wir dich, nur über deine eigene persönliche Erfahrung zu schreiben und nicht über jemanden in der Gruppe oder die Aussagen anderer. Wenn du über den Workshop mit Nicht-Teilnehmern sprechen möchtest, erzähle von deiner individuellen Erfahrung und lasse die Geschichten anderer Teilnehmer aus. Wie das Sprichwort sagt: Wenn du von hier fortgehst, lass dort, was du gehört und wen du gesehen hast.

Empfehlungen und weitere Infos

- Weil es in der Gemeinschaftsbildung um eine intensive Praxiserfahrung geht, plane bitte für den gesamten Workshop, deine Arbeit und idealerweise auch Handys und andere elektronischen Geräte zu Hause zu lassen. Zumindest schalte sie während des Workshops aus. Es wird regelmässige Pausen geben, in denen du Telefonate führen kannst, falls sie nicht vermieden werden können.
- Du wirst etwas über die Gemeinschaftsbildung durch deine eigene Erfahrung lernen. Ablenkungen von aussen können dabei im Weg stehen und den Prozess signifikant behindern. Bitte tu dein Bestes, dich von allen äusseren Verpflichtungen während des Workshops frei zu machen – und sei bereit, präsent und engagiert zu sein. Manche Teilnehmer treffen im Vorfeld mit ihren Familienmitgliedern oder Mitarbeitern alle notwendigen Vereinbarungen, um Handy oder Laptop den ganzen Tag während des Workshops ausschalten zu können.
- Die meiste Zeit des Workshops werden wir sitzen. Wenn du möchtest, bring gerne ein Sitzkissen, eine Decke o. ä. mit. Achte auf dein körperliches Wohlergehen und nutze zum Beispiel die Pausen, um dich zu bewegen.

- Bringe die bequeme Kleidung mit.
- Für das Mittagessen am Samstag & Sonntag haben wir jeweils eine vegetarische oder vegane Mahlzeit vorbereitet (CHF 25 Zusatzkosten pro Mahlzeit) und es gibt Kaffee und Tee (separates Kässeli). Fürs Frühstück, Abendessen oder andere Zwischenmahlzeiten möchten wir euch bitten, etwas mitzubringen.
- Der Prozess geht während des Essens und in den Pausen weiter.
- Persönliche Themen können während dem Workshop aufkommen. Die Gemeinschaftsbildung ist jedoch keine Therapie und der Workshop ist kein Ersatz für Therapie oder andere Formen professioneller Hilfe.
- Wenn du Fragen hast, melde dich gerne schon vor dem Workshop bei Andreas unter +41 79 695 42 64 oder sende eine email an info@bewusstwie.org

Vielen Dank für deine Anmeldung zum kommenden Community Building Workshop. Wir freuen uns, dich zu treffen und mit dir gemeinsam in ein Erlebnis von Gemeinschaft einzutreten.

Auf bald ...

Bei Rückfragen wendet euch bitte an
Andreas Reese
info@bewusstwie.org
+41 79 695 42 64