

# Guidelines zu Schwesternkreisen

[www.frauen-kongress.com](http://www.frauen-kongress.com)

## Was macht einen Schwesternkreis aus?

- die Bereitschaft, sich offen von Herzen zu zeigen und sich mitzuteilen
- die Bereitschaft, die andere offen von Herzen wahrzunehmen und zuzuhören
- ein urteilsfreier Vertrauensraum, in dem jede mit ihrem Sein willkommen ist
- Präsenz, Einfühlungsvermögen, Achtsamkeit und Wahrhaftigkeit miteinander
- die Haltung, unsere verletzten Seiten mit Liebe zu umarmen
- und die Entfaltung unseres Potentials gegenseitig zu unterstützen
- die andere als Spiegel meiner eigenen Weiblichkeit zu sehen
- das Bewußtsein, daß wir alle Teil des weiblichen Kollektivs sind, Ein Sein
- die gemeinsame Hinwendung zur „Quelle“ / der Göttin / großen Mutter
- Pflege dessen, was unsere Weiblichkeit nährt

## Empfehlung für den Ablauf eines Treffens:

- eine oder zwei Hüterinnen, die die Energie des Kreises „halten“ und den Ablauf fokulieren
  - gemeinsame Einstimmung zu Beginn, um tiefer im Herzen anzukommen und sich miteinander zu verbinden, z.B. Händekreis, stille Meditation, singen oder tönen
  - einleitende Worte der Absicht des Treffens von der Hüterin
  - Sharingkreis mit einem Kraftgegenstand, der im Kreis gereicht wird
  - welche den Gegenstand hält, ist eingeladen, sich von Herzen mitzuteilen, was sie bewegt, berührt,...
  - die anderen hören ihr von Herzen zu und fühlen sich ein, keine Kommentare oder Nachfragen an dieser Stelle
  - evtl Zeitbegrenzung für die Redezeit einer jeden setzen
  - wenn nach dem Sharingkreis noch Zeit bleibt, können einzelne Frauen, die mehr Aufmerksamkeit brauchen in ihren Themen in den Mittelpunkt kommen
  - oder etwas anschließen, was allen guttut, entspannt und die Weiblichkeit nährt
- z.B. gegenseitige kurze Wunschmassage