

## Einladung zum «Sharing Circle»



Der «Sharing Circle» ist eine besondere Form von Gesprächskreis und Gruppenkommunikation-

«Von Herzen reden, von Herzen zuhören» fasst für mich das wesentliche Prinzip dieses vertraulichen, haltgebenden, ja, manchmal fast heiligen Rituals zusammen.

In einem Sharing Circle sitzen wir in einer Gruppe von 5-6 Frauen zusammen im Kreis. Diejenige, die redet, nachdenkt, sich von Herzen mitteilt, hält einen «Redestab» (ein Symbol für die Sprecherinnen-Rolle) in der Hand & darf sich in aller Ruhe einem selbstgewählten Thema widmen, darf Dinge aussprechen, darf Pausen machen, sich zu einer bestimmten «Überschrift» äussern.

Die anderen hören von Herzen zu, sind aufmerksam, zeigen allenfalls durch Gestik und Mimik Mitgefühl- stellen jedoch weder Fragen, noch geben sie Kommentare, Ratschläge oder eigene Ideen in den Kreis.

Hat die «Sprecherin» ihre Worte gefunden und ihr ganz persönliches Thema abgerundet, so gibt sie den «Stab» weiter an die Nächste.

So entsteht eine ruhige Atmosphäre des Miteinanders, des Vertrauens- der Verbundenheit.

In einem Sharing Circle treffen wir uns, wenn möglich als konsistente Kleingruppe von Frauen (5-6 Personen) zu einem bestimmten Thema oder aber auch ganz frei philosophierend, reflektierend.

Wir geniessen die Entfaltungsmöglichkeit und gegenseitige Achtsamkeit in einer geschützten Gruppe.

Ein Ziel ist dabei, für mindestens 4-5 Treffen, eine verbundene kleine Gemeinschaft zu bilden-

danach kann der Circle dann in veränderter Form, mit neuen Themen oder auch Teilnehmer/innen weitergeführt werden.

---



Ich lade euch hiermit ganz herzlich ein, beim nächsten

**«Sharing Circle»** zum Thema Hochsensibilität dabei zu sein!

Dieser Circle richtet sich an Frauen, die dem Thema **«Hochsensibilität in der eigenen Biographie»** einen besonderen Raum geben möchten- auf die oben beschriebene besondere Art.

Es wird unter anderem um unsere ganz persönlichen Ressourcen, und Entwicklungsmöglichkeiten gehen.

Ich werde für jeden «Circle» eine spezifische Fragestellung oder eine besondere Überschrift wählen, die uns dann durch den Gesprächskreis führen kann (aber nicht muss).

Im ersten Treffen werden wir hierzu Inputs, Hoffnungen und Wünsche sammeln und besprechen.

Der Circle wird an folgenden **Freitag-Vormittagen** im «**Bewegungsraum**»  
**an der Ottikerstrasse 40, 8006 Zürich** stattfinden:

**\* 3. Juni, 17. Juni, 24. Juni, 1. Juli und 8. Juli**

**\* Jeweils von 9 Uhr bis 10:30 Uhr**

**\* Für die 5 Treffen berechne ich eine Teilnehmerinnen-Gebühr von  
(gesamthaft) 125 CHF/ Person.**

Verbindliche Anmeldungen und unverbindliche Fragen nehme ich gerne  
bis 1. Juni per Mail unter

[katrinbaumann@hin.ch](mailto:katrinbaumann@hin.ch) entgegen.

Ich freue mich sehr auf unseren Austausch und auf einen neuen Kreis  
der Verbundenheit!

***Katrin Baumann***

PS: ... auf meiner homepage [www.beratungsatelier-katrinbaumann](http://www.beratungsatelier-katrinbaumann) findet  
Ihr mehr über mich und meine Arbeit.

