



## **Ansprechpartner / Interessenten für lokale Gruppen (Städte auf Googlemap)**

Ich möchte gerne mehr von meiner Arbeit dezentralisieren, sodass sich in jeder Stadt kleine lokale Gruppen bilden, deren Teilnehmer/innen miteinander arbeiten und sich unabhängig von Therapeuten, spirituellen Lehrern und Heilern weiterentwickeln können. Es soll eine Anlaufstelle sein für Menschen, die Hilfe und Kontakt suchen und das Gefühl haben, dass eine Gruppe in der sie gehört werden hilfreich sein kann. Stichwort „Gruppenregulation“.

**Wenn du eine solche Gruppe anbieten möchtest, dann schreibe mir bitte eine Email mit deinem Land, PLZ, Stadt, Straße/Hausnr., Emailadresse und/oder Telefonnummer, zusätzliche Infos (optional). Dann trage ich dich in die Karte ein :-)**

**Es kann ruhig mehrere Gruppen pro Stadt geben, je mehr desto besser. Falls du schon einen Eintrag oder mehrere siehst für deine Stadt kannst du dich trotzdem eintragen lassen.**

Es geht darum einen festgelegten strukturierten Gruppenprozess zu etablieren, der dazu führt, dass die Energie in einer Gruppe steigt und die Nervensysteme mehr und mehr in Verbindung und somit in die Entspannung gelangen können. Zentraler Ausgangspunkt dafür ist die authentische, ehrliche Kommunikation, also das ehrliche Mitteilen der eigenen Befindlichkeiten und die Bereitschaft den anderen Gruppenmitgliedern zuzuhören.

Hintergrund ist, dass es keinen Sinn macht, diese Heilung an einzelnen Therapeuten oder Heilern festzumachen. Wir sind rein biologisch dazu ausgestattet uns gegenseitig zu regulieren, zu helfen und zu heilen, dazu ist letztlich kein „Traumaprofi“ notwendig.

## Struktur des Gruppenprozesses

\*\*\*

1. Jeder Teilnehmer kann 10 Minuten ungestört über den Inhalt seiner Hauptzentren sprechen, also Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen, das was ihn jetzt in diesem Moment bewegt. (Möglichst keine Geschichten aus der Vergangenheit und keine Gedanken, die die Zukunft betreffen.) Wichtig dabei ist, auch die eigenen Grenzen zu wahren, z.B. „Ich möchte jetzt nicht mehr sagen“.

2. Alle anderen Teilnehmer schenken demjenigen, der redet ihre ganze liebevolle Aufmerksamkeit. **Der Rest der Gruppe hört zu 100% aktiv zu!**

3. Der/Die Gruppenleiter/in achtet darauf, dass niemand dazwischen redet, dass die Zeit eingehalten werden und dass die Aufmerksamkeit immer auf dem gerade Sprechenden ruht.

Es ist sinnvoll die Teilnehmer/innen von Anfang an auch über ihren eigenen persönlichen Weg hinaus dahingehend zu fördern, dass sie selbst eine Gruppe anbieten. Betrachte deine Gäste also weniger als Teilnehmer/innen sondern eher als zukünftige Gruppenleiter. Das ganze soll sich ja multiplizieren :-)

\*\*\*

Diese Struktur soll insbesondere auch für Menschen durchführbar sein, die keine professionellen Helfer sind. Wenn du wenig oder keine Erfahrung mit der Leitung von Gruppen hast kannst du trotzdem mitmachen: Einfach im kleinen privaten Kreis damit beginnen und Erfahrungen sammeln, zum Beispiel zu zweit mit dem Lebenspartner oder mit einer Freundin beginnen, nach einiger Zeit noch jemanden dazu einladen, usw.. Und wenn du dich sicher fühlst kannst du beginnen es öffentlich anzubieten, dann trage ich dich in die Karte ein. Oder es findet sich jemand unter deinen Teilnehmern der gerne die Gruppe leiten möchte. Bitte mache nichts was dich überfordert.

Du kannst die Gruppe so gestalten und organisieren wie du möchtest, da halte ich mich komplett raus, ob du Geld verlangst oder nicht, usw.. Die einzige Bedingung für den Eintrag auf der Karte ist dass du sicherstellst, dass der beschriebenen Gruppenprozess wirklich eingehalten wird.

Wenn sich die Nervensysteme beruhigt haben und ein Gruppenbewusstsein entstanden ist, treten die Rollen Leiter/Teilnehmer in den Hintergrund. Ziel soll es sein sich selbstregulierende Gruppen zu bilden wo soviel Bewusstheit vorhanden ist, dass die Rollen weniger relevant werden. Je weiter dies fortschreitet desto mehr nähert sich die Gruppe dem Zustand einer gemeinsamen Meditation.

Sorge bitte auch dafür, dass der rechtliche Rahmen für Deutschland eingehalten wird. Dies erzeugt innere Stabilität: Wenn du keine Zulassung als Arzt, Heilpraktiker oder Psychotherapeut hast musst du allen Teilnehmern mitteilen, dass es sich nicht um Heilkunde handelt! Besser ist, sich etwas entsprechendes unterschreiben zu lassen: „*Alle meine Angebote dienen ausschließlich der Aktivierung der Selbstheilungskräfte und ersetzen nicht die Diagnose durch den Arzt, Heilpraktiker oder Psychotherapeuten.*“ Die rechtliche Situation in anderen Ländern ist mir nicht bekannt, dafür bitte dich selbst informieren.

Es gibt noch eine Liste mit Interessenten die nur teilnehmen wollen. Sie hat den Sinn, dass sich Menschen sofort verbinden können, auch wenn es noch keinen Gruppenleiter an diesem Ort gibt.

Die Gruppenbildung braucht und soll nicht über mich laufen, das einzige was ich tue ist die Karte zu pflegen. Der Karteneintrag ist kostenfrei, unverbindlich und kann jederzeit auf Wunsch geändert oder wieder entfernt werden.

Bitte diese Datei weiterleiten, teilen, mailen, verlinken, usw. damit es sich verbreitet.  
Danke an alle Mitwirkenden!

### Videos zu diesem Projekt:



**Audio:** „Über das Zuhören“

## **Ansprechpartner (nach Ländern/Städtenamen sortiert)**

Alle Anbieter/innen üben ihre Tätigkeit als  
Gruppenleiter/in *eigenverantwortlich* aus.

Es handelt sich *nicht* um von mir ausgebildete Therapeuten/innen.

=> [Googlemap](#)

## **Liste Interessenten (nach Ländern/Städtenamen sortiert)**

Alle Interessenten in dieser Liste möchten an einer Gruppe teilnehmen,  
jedoch selbst keine Gruppe leiten bzw. anbieten.

**51469 Bergisch Gladbach**

Katja Kosuta

[katjakosuta@web.de](mailto:katjakosuta@web.de)

Tel. 02202-2519829

...

