

Heilkreise: Die Übung im Heilnetz

Heilkreise sind eine tiefe Praxis der Verbundenheit.

Wir haben die Möglichkeit, in Resonanz mit einer Frage zu gehen und in liebevoller und mitfühlender Sprache zu teilen, was in unserem Herzen lebendig ist.

Wir üben, unseren persönlichen und unseren methodischen Blick zu teilen. Scheinbar allgemeingültige Theorien oder Meinungen spielen keine Rolle.

Wir können lernen, mit offenem Herzen zuzuhören, ohne zu bewerten, ohne gleich eine Meinung zu dem Gehörten zu haben, einfach mit einer aufmerksamen inneren Haltung:

„Aha, so siehst du das.“

Durch das Üben des tiefen Zuhörens können wir erfahren, dass es sehr unterschiedliche Perspektiven beim Blick auf dasselbe Thema gibt. Sitzend, teilend und hörend können wir so unsere wahre Verbindung zueinander wahrnehmen.

Sollten wir in einer Runde nichts hinzufügen wollen, geben wir das Redestück mit Dank achtsam weiter.

Lasst uns üben,

- * *nur von unseren persönlichen Erfahrungen zu sprechen,*
 - * *mit offenem Herzen zuzuhören,*
 - * *keine Ratschläge zu erteilen,*
- * *die sprechende Person nicht zu beeinflussen,*
- * *uns nicht auf Äußerungen anderer zu beziehen,*
- * *nach jedem Beitrag für mindestens drei Atemzüge in die Stille zu gehen und*
 - * *unser gegenseitiges Vertrauen zu entwickeln,*
 - indem alles Gesagte in unserem Kreis verbleibt.*

Enjoy – viel Freude

WWW.HEILNETZ-OWL.DE

Zum Ablauf

- wir beginnen gemeinsam in Stille
- **die Form**
 - der innere Kreis besteht aus 6 Menschen – wer sich gerufen fühlt, Teil des aktiven Resonanzkreises zu sein, nimmt den Platz ein
 - ein Mensch mit Anliegen, Thema, Frage o.ä. Setzt sich in die Mitte
 - alle anderen bilden einen Außenkreis – sie halten den Raum, sind stille Zeug:innen
- **Zeitrahmen**
 - es dauert so lange wie es dauert
 - zwischen den Heilkreisen machen wir eine Pause
 - wir sprechen im Kreis nacheinander
- **Und sonst noch...**
 - wir bleiben im Herzensfokus
 - sprechen so viel wie nötig und so wenig wie möglich

WWW.HEILNETZ-OWL.DE