

GRUNDREGELN

Der Kurs steht allen offen und ist so konzipiert, dass er von Freiwilligen, die Action for Happiness unterstützen, ohne besondere Fachkenntnisse organisiert und durchgeführt werden kann.

Da wir dieses offene und vertrauensvolle Modell für den Kurs verwenden, ist es wichtig, dass alle Teilnehmer sich auf einige Grundregeln einigen, um respektvoll miteinander umzugehen und sich zu unterstützen. Diese tragen dazu bei, dass der Kurs allen nützt und reibungslos verläuft.

- 1) **Wir begrüßen unterschiedliche Perspektiven.** Der Kurs empfängt Menschen aus allen Bereichen und aus allen Blickwinkeln. Auf diese Fragen gibt es keine einzigen richtigen Antworten, und alle konstruktiven Perspektiven sind willkommen.
- 2) **Wir sind hilfsbereit und freundlich.** Der allgemeine Geist des Kurses ist einer, in dem wir uns gegenseitig unterstützen und freundlich behandeln. Wir mögen uns nicht immer einig sein, aber wir behandeln uns immer so, wie wir selbst behandelt werden möchten.
- 3) **Wir hören allen zu.** Wir respektieren einander, indem wir einander zuzuhören, jedem die Möglichkeit geben, etwas beizutragen, und vermeiden, das Gespräch zu dominieren oder zu stören.
- 4) **Wir nutzen das Wissen im Raum.** Obwohl der Kurs Expertenmeinungen und sorgfältig gestaltete Materialien beinhaltet, ist die eigentliche Expertise hier im Raum. Die Rolle unserer Moderatoren besteht darin, die Sitzung zu leiten und nicht als Experte zu fungieren. Wir alle können zum gegenseitigen Lernen beitragen und was wir herausbekommen, hängt davon ab, was wir einbringen.
- 5) **Wir teilen ein wenig von uns selbst mit.** Wir sind alle bereit, unsere einzigartige persönliche Perspektive zu teilen. Dies ist KEINE Gruppentherapie und niemand sollte sich unter Druck setzen, etwas zu sagen. Aber die besten Gespräche finden statt, wenn wir bereit sind, nicht nur unsere intellektuellen Ideen zu teilen sondern auch, wie wir uns fühlen.
- 6) **Wir handeln integer.** Wir gehen vertraulich mit den Informationen anderer um und vertrauen darauf, dass andere dasselbe für uns tun. Wir sind bereit, das Wort zu ergreifen, wenn wir das Gefühl haben, dass andere Mitglieder der Gruppe den Geist des Kurses nicht einhalten oder anderen Teilnehmern keinen Respekt entgegenbringen.
- 7) **Wir sind aufmerksam und präsent.** Wir vermeiden Ablenkungen durch Telefone oder andere Geräte, damit wir im Raum präsent bleiben und uns bei jeder Sitzung voll entfalten können. Wir versuchen, das Gespräch nicht abschweifen zu lassen und respektieren uns gegenseitig, indem wir die Sitzungen pünktlich beginnen und enden lassen.

Alle Teilnehmer sind dafür verantwortlich, dass diese Grundregeln eingehalten werden. Wenn jemand das Gefühl hat, dass dies nicht der Fall ist, wird er ermutigt, dies in der Gruppe konstruktiv zur Sprache zu bringen.