

## **Der Talking Circle besteht im wesentlichen aus dem aufmerksamen „Zuhören“**

Mit einem Redestab oder Stein beginnt eine Frau zu sprechen, sie hat mindestens 10 Minuten Zeit dafür und hat die gesamte Aufmerksamkeit der anderen Teilnehmerinnen. Danach gibt sie den Stein weiter und die nächste Frau macht in der selben Weise weiter.

Alle anderen Frauen hören der sprechenden Frau zu, ohne zu kommentieren, ohne Fragen zu stellen. Sie bekommt 100 % unserer Aufmerksamkeit. Wir halten den Raum für die Sprechende, indem wir uns mit unserem Herzen verbinden. So schenken wir jeder Frau die Möglichkeit, alles auszusprechen, was ihr auf der Seele liegt.

Dieser bezeugende und gehaltene Raum hat enorme Heilkraft. Wir als Sprechende, werden von den Zuhörerinnen so angenommen, wie wir gerade sind. Und wir hören uns selbst zu, unseren eigenen Worten, Überzeugungen, Wünschen und Erwartungen. Dies führt zu neuen Erkenntnissen, Klarheit und Lösungen in uns.

Indem wir uns auf Herzebene begeben, entfaltet sich eine gütige und wohlwollende Atmosphäre. Wir üben uns darin, uns selbst mit allem was uns ausmacht respekt- und liebevoll anzunehmen. Wir stärken die Verbindung unserer Gemeinschaft und tragen zur Heilung der Menschen bei.

Anregende Fragen für das offene Sprechen sind:

♥ **Was hat dich bewogen, am Circle of Love teilzunehmen?**

♥ **Was war herausfordernd für dich?**

♥ **Was nimmst du von heute mit?**

© **Circle of Love**

Premadhi Anna Rita Cozzetto | Heilpraktikerin Psychotherapie  
[www.herz-und-seelenpfad.de](http://www.herz-und-seelenpfad.de) 0176.8000 8634