

## Ein paar Regeln für unser PRANO - Online – FORUM

Liebe/r Teilnehmer/i n,

Damit wir uns wirklich begegnen können und uns im Geben und Nehmen austauschen, ist es wichtig, dass Du vorher diese Regeln aufmerksam durchliest.

Es geht nicht um Perfektion – aber um Leitlinien, so dass der Ablauf des FORUMs möglichst einfach und fruchtbar für jeden Teilnehmer/in sein kann.

- 1) Bitte sei pünktlich und logge dich mindestens 15 min. vorher ein, um mögliche technische Irritationen in Ruhe lösen zu können, so dass wir um 19:00 Uhr starten .
- 2) Wer am FORUM teilnimmt, soll bitte auch seine Kamera einschalten. Mikrofon bitte nur einschalten, wenn du etwas sagst – ansonsten hören alle deine Nebengeräusche. Die Schaltfelder für beides findest du unten links im Bildschirm.
- 3) Wir beginnen mit einer gemeinsamen Schweigeminute. Diese werden wir (Gereon und ich) anleiten.
- 4) Wenn du der Gruppe etwas mitteilen möchtest, dann gerne etwas Wesentliches und Persönliches von dir – wie es dir gerade geht.....oder in Bezug nehmend auf das Thema des Abends.  
Bitte keine Statements, keine Politik, keine Diskussion, kein Feedback zum Beitrag des anderen. Du kannst natürlich Bezug nehmen auf den Beitrag eines Anderen und von deinen Resonanzen dazu sprechen. Versuche dann aber Wertungen oder richtig/ falsch Botschaften draußen zu lassen. Das ist besonders wichtig, in dieser Zeit der heißen Diskussionen in den (Sozialen) Medien.
- 5) Fasse dich kurz und drücke dich möglichst klar aus. Wenn wir (Gereon und ich) den Eindruck haben, es wird zu lang, schlagen wir sanft die Zimbeln.
- 6) Wenn das FORUM doch in eine Diskussion mündet, was leicht geschehen kann, schlagen wir ebenfalls sanft die Zimbeln.
- 7) Nach jedem Beitrag eines/r Teilnehmer/in schweigen alle für ungefähr 30 Sekunden. Es darf auch länger Stille sein, das sind die wesentlichen Momente eines Forums.....Zeit zum Fühlen.
- 8) Es geht im FORUM ums Zuhören. Da gibt es zwei Ebenen. Das aktive inhaltliche Zuhören zum aktuellen Beitrag. Und das innerliche Zuhören – was macht das mit mir? Welche Gefühle tauchen in mir auf? Welche Wertungen, Gedanken? Sei und bleibe dabei dein Beobachter.
- 9) Wir sind Menschen und dürfen Fehler machen.
- 10) Das FORUM schließt pünktlich um 21:00 Uhr. Wir geben 10 Minuten vor dem Ende nochmals Bescheid.