

Der Meeting-Ablauf

Alle, die mitmachen wollen, setzen sich auf annähernd gleicher Augenhöhe – Ältere wie auch Kinder – an einem Platz im Raum, der frei von Lebensmitteln, anderen Störfaktoren und Ablenkungsmöglichkeiten ist, im Kreis auf.

Sehr wichtig ist auch die konkrete Bestimmung der Endzeit des Meetings.

Einer der Besucher oder Familienmitglieder übernimmt die Sprecherfunktion und eröffnet die Zusammenkunft „*Wir wollen mit der Aussprache beginnen!*“. Nachdem Ruhe eingetreten ist, fährt er fort:

„Ich bin Schön, dass wir jetzt alle da sind.“

Nun stellt er die 4 Fragen:

1. Sind alle Mobiltelefone ausgeschaltet?
2. Möchte jemand statt mir das Meeting halten?
3. Hat jemand einen Themenvorschlag?
4. Möchte jemand gleich etwas sagen?

Folgende Punkte werden nun laut vorgelesen:

- * Was ich hier höre, wen ich hier sehe, wenn ich gehe, dann lass ich es hier. Alles worüber hier gesprochen wird, bleibt auch hier.
- * Sensibilität ist keine Charakterschwäche, sondern eine genetische Veranlagung des Menschen und ein Geschenk unserer Natur. Du bist nicht schuld oder krank. Du bist begabt. Sprich davon, es wirkt.
- * Wir melden uns mit kurzem Handzeichen, wenn wir etwas sagen wollen. Einer spricht, die anderen hören zu. Dazwischenreden und Diskussionen sind nicht vorgesehen. Niemand wird unterbrochen, indem wir ihm vielleicht mit unserer persönlichen Meinung ins Wort fallen. Unterbrechungen sind nur in äußersten Fällen durch mich erlaubt. Ich herrsche nicht, ich begleite führend. Wortbeiträge, die gegen Traditionen, andere Menschen, deren Einstellung, Geschlecht, soziale Herkunft oder körperliche sowie geistige Beschaffenheit gerichtet und beleidigend sind, sowie persönliche Angriffe und Themen ohne Bezug zum Thema, sind unerwünscht. **SPRICHT NICHT ÜBER ANDERE – REDE VON DIR.** Wir sprechen nicht über Menschen, die nicht anwesend sind.

Nun beginnt der Sprecher mit einer kurzen Erklärung von Hochsensibilität als genetische Erbanlage, dem Lesen eines Schrittes aus dem Programm oder aus der Grundlagenliteratur. Er beginnt damit, von seinen ganz persönlichen Erkenntnissen, Empfindungen, Gedanken und Gefühlen zu diesem Thema zu sprechen. Er beendet seinen Beitrag mit den Worten: *„DANKE fürs ZUHÖREN. ICH BITTE UNS NUN, GEMEINSAM ERFAHRUNG, KRAFT und HOFFNUNG zu teilen. DAS MEETING gehört EUCH.“*

Nun folgen die Wortbeiträge der Freunde, die sich zuvor durch kurzes Handzeichen beim Sprecher angemeldet haben. Die Wortmeldungen beginnen in der Regel damit, dass der Freund seinen Vornamen nennt und hinzufügt: *„ICH BIN SENSIBEL“*. Vorausgesetzt, er ist bereits zu der Einsicht gekommen, dass dies für ihn zutrifft. Hat er zu Ende gesprochen, kommt ein *„DANKE“*.

Daraufhin bittet der Sprecher den nächsten um seinen Beitrag.

Worüber reden nun die Anwesenden im Meeting?

Über alles, was ihnen wichtig ist. Vor allem aber über ihre Gefühle, Gedanken und tief in ihrem Inneren verborgen gehaltenen Empfindungen. Vielleicht sprechen sie von der Zeit ihres Lebens, als sie an einem Leiden gelitten haben, weil sie sich noch nicht selbst annehmen konnten. Oder von der Zeit danach, ihrem Weg in ein bewusstes, achtsames und nüchternes Leben, nachdem sie gelernt hatten, im JETZT die Möglichkeit der freien Wahl zu haben. Augenblickliche Ärgernisse werden ebenso gefühlsmäßig ausgedrückt wie Erfreuliches. Alles, was sich auf uns selbst bezieht, ist willkommen. Familienmitglieder können ausdrücken, was ihnen am Herzen liegt und sich in geschützter Atmosphäre ihren Verwandten mitteilen. Ohne dafür kritisiert, gedemütigt oder ausgelacht zu werden. SAG7 ist ein Selbstfindungsprogramm für sensible Menschen. Es will eine neue Gesprächskultur in die Welt der Menschen bringen, um DEM eigenen LEBEN wieder SINN zu GEBEN. Schweigen ist eisern, REDEN IST GOLD.

Zur vereinbarten Zeit beendet der Sprecher das Meeting mit den Worten: *„DANKE für die Aussprache. Kommt wieder. Es wirkt.“*

Alle Anwesenden reichen sich die Hände und sprechen gemeinsam den Gelassenheitsspruch:

**Bitte gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.
Danke!**