

---

## Woche 0: Der Circle gründet sich

Im ersten Treffen finden sich die Menschen, die diese Reise gemeinsam unternehmen wollen. Die Agenda:

- **Check-in:** Herzlich willkommen! (5 Minuten)
- **Austausch / Reflexion:** in der Gruppe (10 Minuten)
- **Thema:** Grundlagen und Fragen? (25 Minuten)
- **Übung:** Meine Wünsche für die Reise (25 Minuten)
- **Erfahrungsaustausch** Wie ging es Dir in der Übung (10 Minuten)
- **Was nehme ich mir vor:** gemeinsame Planung (10 Minuten)
- **Check-out:** Das nächste Treffen bestätigen. (5 Minuten)
- **Bild / Zitat der Woche** und **weiterführende Links**

### Check-In: Ankommen (5 Minuten)

Der Check-in ist ein hilfreiches Ritual, sich auf die Gruppe und das Thema der Woche einzustimmen und die sonstigen Tagesthemen beiseite zu legen. Teile mit Deinen Peers zur Einstimmung mit, was Dich bewegt, z.B.:

- Nenne der Gruppe Deinen Namen.
- Wie geht es Dir gerade? Was ist dein vorherrschendes Gefühl?

Weniger ist mehr. Es geht erstmal um das Ankommen.

### Austausch / Reflexion (10 Minuten)

- Was führt Dich zu dieser Lernreise?
- Magst Du noch etwas Persönliches teilen (vielleicht sogar etwas, was Du normalerweise nicht in einer Vorstellungsrunde sagst)?

Versuche, Deinen Beitrag auf wenige Sätze zu beschränken, obwohl es vielleicht noch so viel zu sagen gäbe ... Dazu gibt es noch Gelegenheit

**Thema: Grundlagen und Fragen? (25 Minuten)**

Geht nochmal kurz die Grundlagen im Leitfaden<sup>1</sup> durch oder tauscht Euch darüber aus. Die Woche 0 ist dazu da, den Ablauf kennenzulernen und offene Fragen zu klären.

Hinweis: die Informationen zum Thema der Woche sind meist sehr kurz gehalten. Der Fokus liegt auf der Praxis, der Übung, der Reflexion, dem Austausch. Wer es genauer und tiefer wissen will, kann sich vor dem Treffen einlesen und den “Weiterführenden Links” folgen.

Organisatorische Tipps:

- Die Agenda der wöchentlichen Treffen ist so ausgelegt, dass **eine Stunde** ausreichend sein sollte. Orientiert euch an der vorgeschlagenen Dauer der einzelnen Punkte, so dass noch Zeit ist für die wertvollen Elemente am Ende (Erfahrungsaustausch, Was nehme ich mir vor, Check-Out). Falls ihr spürt, dass ihr mehr Zeit braucht, z. B. wenn ihr zu sechst seid, dann verlängert den Termin.
- Vereinbart eine Terminserie. Am Besten gleich mit ein paar “Reserve-Wochen”, falls mal ein Termin ausfallen sollte.
- Vereinbart, wie ihr zwischen den Terminen miteinander kommunizieren wollt. Hier findet ihr Vorschläge zu Tools<sup>2</sup>.
- Wie wollt ihr mit Abwesenheiten (z. B. Urlaub) und spontanen Ereignissen umgehen. Den Termin ausfallen lassen, sobald einer fehlt?  
Tipp für virtuelle Treffen: das Meeting aufzeichnen.
- Wollt ihr euch an den Ablauf halten und in 13 Wochen durch sein? Oder mal eine “Sonder-Woche” einschieben, wenn sich ein spannendes Thema ergeben sollte?
- Es ist völlig ok, wenn nicht alle Fragen vollständig beantwortet sind ... vieles wird sich ganz von selbst aus der Dynamik des Circles ergeben und klären.
- Bleib dran, auch wenn Du mal weniger Zeit haben solltest als Du Dir das wünschst. Lieber weniger als gar nicht! Auch das ist Achtsamkeit!

Verständigt euch mindestens über:

- Wann treffen wir uns zur “Woche 1”?
- Wer übernimmt den “Facilitator” für die Woche 1?

**Tipp:** Wenn ihr virtuelle Online-Meetings machen wollt, dann sollten möglichst alle Menschen virtuell teilnehmen sein. Es fühlt sich im allgemeinen nicht gut an, wenn einer oder zwei “nur” virtuell da sind, während die anderen physisch in einem Raum sind.

---

<sup>1</sup>2-\_-lernOS-Grundlagen.md

<sup>2</sup>2-2-lernOS-Circle.md

**Übung: Meine Vorstellungen und Wünsche für diese Reise (25 Minuten)**

Ein guter Start ist, sich darüber klar zu werden, wie ich mir die Reise vorstelle und ob die anderen Mitglieder meine Vorstellungen teilen oder vielleicht ganz andere Vorstellungen haben, was völlig okay ist. Es könnte gut sein, voneinander zu wissen:

- Was sollten meine Reisebegleiter über mich wissen?
- Welche Fragen habe ich an meine Reisebegleiter?

Weitere mögliche Aspekte:

- Worauf freue ich mich bei der Reise? Wie wichtig nehme ich diese Reise?
- Habe ich eine Sorge? Welche?
- Können persönliche Umstände zu einem Abbruch meiner Reise führen?
- Wie wahrscheinlich ist es, dass ich mich auf die jeweiligen Zwischenziele der Reise vorbereiten kann?
- Kann ich regelmäßig und pünktlich zum wöchentlichen Circle-Treffen kommen? Wie wahrscheinlich ist es, dass ich den Termin absagen muss?
- Welche Kompromisse bin ich bereit einzugehen?

**In Stille: Reflektiere für dich** (mach dir ggfs. Notizen): **(2 Minuten)**

Tauscht euch dazu aus. Reihum:

- **“Das sind meine Vorstellungen und Wünsche für diese Lernreise mit Euch?” (4 Min.)**

Vielleicht übe hier einen Aspekt der Achtsamkeit: “urteilsfrei”, “nicht wertend”: Versuche, Deine Vorstellungen und Wünsche authentisch zu schildern. Sie können weder richtig noch falsch sein. Es sind Deine, Du musst sie nicht beweisen.

Als Zuhörer versuche, die Vorstellungen und Wünsche aus der Perspektive Deines Mitreisenden zu sehen und empathisch wahrzunehmen. Versuche, Dir nicht die Frage nach dem Warum zu stellen: es wird wohl Gründe geben ... Höre einfach zu, stelle nur Verständnisfragen. Gelegenheiten zur Klärung gibt's später ...

**In Stille: Reflektiere für Dich** (mach dir ggfs. Notizen): **(1 Minute)**

- Wie ging es mir als *Wünschender*? Habe ich mir erlaubt, authentisch zu sprechen?
- Wie ging es mir als *Zuhörer*? Konnte ich mich “einfühlen”? Was gilt es zu klären?

**Erfahrungsaustausch (10 Minuten)**

- Wie ging es Dir in der Übung?
- Wie hat es sich angefühlt?
- Was ist Dir aufgefallen? Was hat Dich überrascht?

**Was nehme ich mir vor (10 Minuten)**

Vielleicht magst Du Dir innerlich bewusst machen, ob Du Dich selbst “verpflichten” möchtest, diese Gruppenreise durchzuführen und das auch mit der Gruppe teilen.

**Check-out (5 Minuten)**

- Wie geht es Dir jetzt? Ein paar Worte genügen ...
- Möchtest Du die Lernreise durchführen?
- Was nimmst Du von heute mit? Was hat Dich besonders beeindruckt?
- Gib der Gruppe ein wertschätzendes Feedback, wenn Du magst!

**BILD / Zitat der Woche: “Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne!”**



von Michal Jarmoluk<sup>3</sup> auf Pixabay<sup>4</sup>

**Weiterführende Links:**

**Wenn Du noch etwas Zeit hast:**

- Working Out Loud - Erste Schritte -> <https://workingoutloud.com/en/circle-guides>

**Wenn Du mehr Zeit hast:**

- The Circle Ways -> <http://www.thecircleway.net/circle-way-guidelines>

<sup>3</sup>[https://pixabay.com/de/users/jarmoluk-143740/?utm\\_source=link-attribution&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=image&utm\\_content=2847508](https://pixabay.com/de/users/jarmoluk-143740/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=2847508)

<sup>4</sup>[https://pixabay.com/de/?utm\\_source=link-attribution&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=image&utm\\_content=2847508](https://pixabay.com/de/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=2847508)