

Hinweise und Regeln für den Online-Dyaden-Abend

Ein paar einfache Haltungen und Regeln helfen uns, einen Raum zu schaffen, in dem Vertrauen und echte Begegnung möglich werden.

Dyade:

Eine Dyade sind eine strukturierte Kommunikation zu zweit, bei der im Wechsel eine Person spricht und die andere zuhört. Die Dauer ist insgesamt 40 Minuten. Innerhalb dieser Zeit wird 8 x gewechselt im Zeitrahmen von 5 Minuten. So hat jede Person 4 x 5 Minuten Sprechzeit und 4 x 5 Minuten Zuhörzeit.

Zuhörende Person

Deine Aufmerksamkeit ist ganz beim Gegenüber.

Meine, was Du sagst und halte Augenkontakt.

Bewerte nicht beim Zuhören.

Schwinge mit und bleibe doch neutral.

Denke nicht beim Zuhören nach - höre nur zu.

Schließe jeden Zyklus mit einem "Danke" ab.

Das Gesagte bleibt im geschützten Raum.

Du nimmst keinen Bezug, machst nichts damit.

Sprechende Person

Wenn Du die Frage hörst, höre erst nach innen. Was spürst Du gerade? Welcher Gedanke taucht auf? Welches Gefühl? Wie fühlt sich dein Körper an?

Sprich aus, was sich in Dir zeigt. Traue Dich Dich zu zeigen.

Du entscheidest selbst, was Du mitteilst und wie tief Du gehen möchtest.

Es gibt keinen Druck und keine Erwartung.

Bleib bei Dir und spreche von Dir - über Dich

Es geht um Deine eigene Erfahrung – nicht um eine Antwort an Dein Gegenüber.

Greife nicht das Thema des anderen auf. Wenn ja dann spreche nur von Dir. Nehme also keinen Bezug.

Setting

Auf Augenhöhe: Begegnet Euch über die Kamera direkt und mit Blickkontakt. Sorgt für gutes Licht auf eure Gesichter.

Guter Klang: Nutzt nach Möglichkeit Kopfhörer mit Mikrofon und schaltet Euch beim Zuhören stumm.

Suche Dir für die Dyade einen ruhigen Ort, an dem Du nicht gestört wirst.

Vertrauen und Vertraulichkeit

Vertraulichkeit: Alles Gesagte bleibt vertraulich. Es wird nicht über Inhalte gesprochen. Ach nicht nach der Dyade.

Sicherheit: Wenn Du Dich unsicher oder unwohl fühlst, kannst Du jederzeit mich in die Dyade dazuholen oder den Raum verlassen.

Wenn Du Wert auf Anonymität legst, melde Dich in Zoom bitte nur mit Deinem Vornamen an.

Allgemein

„Danke“: Beendet jede 5-Minuten-Runde mit einem kurzen „Danke“.

Rahmen: Der Dyadenabend ist ein Raum für echtes Zuhören und persönliche Erfahrung. Jeder ist für sich selbst verantwortlich. Spreche nur Themen an, die Du oder andere auch tragen können.