

## 1. Meta Regeln

Die Regeln, die im Verlauf der Sitzungen vorgestellt werden, haben sich als sehr nützlich für das gute Funktionieren einer Gruppe erwiesen. **Die Regeln sind für die Menschen da** und nicht umgekehrt.

- **Keine Drogen** (Alkohol/Hasch etc.) vor oder während der Sitzungen. Keine Zigaretten/Getränke während der Sitzungen.
- Jeder soll **sich körperlich wohl fühlen**, deshalb Hosenkнопf auf, beengte Kleidung öffnen oder ausziehen.
- **Furzen, Rülpsen und Gähnen** wird nicht unterdrückt, denn die Unterdrückung beraubt uns unserer Aufmerksamkeit. Also raus damit!
- **Störungen haben Vorrang**. Wenn jemand bemerkt, daß er unaufmerksam, bzw. aufgeregt ist, dem eigentlichen Sitzungsinhalt nicht folgen kann, sollte derjenige beim Leiter eine **Minisession erbitten**. In einer Minisession (2-5 min) kannst du deine jeweilige Unkonzentriertheit mit einem Unterstützer besprechen, es rausschreien, es "rauszappeln", etc. Nach einer Mini solltest du wieder genügend Aufmerksamkeit für die Gruppe haben.
- Jeder hat die **Verantwortung für sich selbst** und für die Gruppe. Jeder hat zu jeder Zeit die Aufgabe **für sich zu sorgen**, daß bedeutet z.B. nicht darauf zu warten, daß ein anderer irgend wie erahnt daß es dir schlecht geht und dich darauf anspricht. Jeder ist für sich selbst verantwortlich.
- **Jeder hat gleich viel Zeit**. Es wird mit der allgemeinen gesellschaftlichen Regel gebrochen: "Die Armen ärmer und die Reichen reicher". Die Uhr geht rum.