

Sprich die folgenden Anleitungssätze unten, verpacke sie in einen Wortfluss, gib den Teilnehmern genügend Zeit, über den Inhalt zu reflektieren. Nutze eine meditative Stimme. Pass die Worte an Deinen persönlichen Stil an.

1. "Um hier ganz achtsam und bewusst anzukommen, möchte ich Euch einladen, jetzt aufzustehen. Wir werden nun gemeinsam einchecken. Achtet beim Aufstehen auf Eure Getränke und Geräte."
2. "Steh auf und tritt hinter Deinen Stuhl."
3. "Nun drehe Dich um, so dass Du mit dem Rücken zum Bildschirm / dem Kreis stehst."
4. "Nun schließe, wenn Du magst Deine Augen oder fokussiere mit einem weichen Blick einen Punkt vor Dir."
5. "Achte darauf, was in Dir vorgeht:
 - a. in Deinem Körper: vielleicht spürst Du Müdigkeit, vielleicht aber auch, dass Dich der Kaffee langsam wach macht, vielleicht gibt es irgendwo in Deinem Körper Ruhe, vielleicht aber auch Spannung
 - b. in Deinen Gedanken: vielleicht denkst Du daran, was Du heute tun wolltest, vielleicht über E-Mails, Arbeit oder daran, was heute wohl hier passieren wird
 - c. in Deinem Herzen/in Deinen Gefühlen: vielleicht bist Du etwas nervös, oder glücklich, oder verärgert über etwas, was heute früh passiert ist."
6. "Nun, entscheide Dich, welche dieser Dinge, körperliche Empfindungen, Gedanken und Gefühlen, Du mit zurück in den Kreis nehmen willst und welche Du nicht brauchst. Lass Dir dafür Zeit. "
7. "Sobald Du diese Entscheidung getroffen hast, dreh Dich wieder um."
8. "Nun wähle ein Wort, das versinnbildlicht, was was Du mit zurück den Kreis bringen möchtest. Wähle ein Wort, das ausdrückt, wie Du in diesem Seminar ankommst. Sobald Du das Wort gefunden hast, setze Dich wieder hin."
9. "Nun werden wir unsere Worte einmal reihum im Kreis teilen." (Moderator legt im remote Kontext fest, in welcher Reihenfolge gesprochen wird)

Der/die Moderatorin beginnt mit seinem/ihrem Wort und wählt dann die nächste Person.

Nach der letzten Person:

- "Und nun, damit wir zeigen, dass wir alle angekommen sind und bereit sind um zu starten, sagen wir alle gemeinsam "Ich bin da". - "Ich bin da"."
- "Und nun, um jede und jeden von uns willkommen zu heißen, der heute da ist, sagen wir "Willkommen". "Willkommen"."