



Willkommen im
Schwesternkreis





HI

Ich bin Nora und begrüße dich im Kreis! Ich freue mich, dass du herausfinden möchtest, wie es ist, von Schwestern Unterstützung zu erfahren und alten Kommunikationsmustern neue, freudige, füllige, heilende Kommunikationsformen entgegenzusetzen.

Unsere Gemeinschaft ist durch die Live-Kreise am fühlbarsten aber da ist ein Band und ein Kreis, das uns auch außerhalb der Videokreise verbindet und die Plattform versucht einen Teil davon sichtbar zu machen.

Du kannst unser Angebot nutzen, wie es zu dir passt – aber wir können deine Anwesenheit erst dann gut wahrnehmen, wenn du on Aktion trittst. und dich auf der Plattform oder in den Ritualen und Kreisen zeigst.

Ich hoffe, du wählst den Schritt von der unbekanntem Schwester zur sichtbaren Schwester in unserem kleinen geschützten Raum.



Schwesterschaft

Im Schwesternkreis wird dir jede Schwester immer wohlwollend begegnen und zuhören. Das ist Schwesternschaft

Schwesterschaft bedeutet, die andere zu sehen wie eine unbekannte Freundin. Wie jemand, der einem wichtig ist, von dem ich weiß, dass sie eine tolle Person ist – ohne dass ich notwendigerweise mit ihr befreundet bin oder alle Details über ihr Leben weiß.

Im Schwesternkreis können wir erleben, wie unterschiedlich unsere Realitäten sind. Alle Erlebnisse und Realitäten sind hier immer gleichwertig – was nicht heißt, dass alles für jede richtig ist oder wir immer inhaltlich übereinstimmen müssen. Tatsächlich erkunden wir hier oft, wie es ist und sich sicher anfühlen kann, nicht übereinzustimmen. Denn das ist die Kraft der Schwesternschaft: uns ganz in unserer Einzigartigkeit zu sehen – auch mit den Dingen, die sonst schwierig sind und sie einfach so stehen zu lassen.

Du hast jetzt viele Schwestern, die es gar nicht abwarten können, mit dir im Kreis zu sitzen, von deinem Erleben zu hören. Und dich zu bezeugen. Uns ist klar, dass das erste Mal Kreis vermutlich aufregend ist. Du musst keine Angst haben. Der Kreis ist ein sicherer Ort zum Erblühen – und fühlt sich meistens ganz wundervoll und leicht an.





Schwwesternschaft

- ♡ Heilt die Spaltung durch das Patriarchat
- ☪ Führt uns zu neuer alter Stärke und Verbundenheit
- ♡ hilft uns zugehörig zu fühlen und ganz
- ☪ hilft uns unseren Platz in der Welt zu fühlen



Du bist unsere Schwester



Im Schwesternkreis ist Menschlichkeit und liebevoller Umgang mit uns und den anderen Programm und Realität.

Das heißt, hier gibt es kein Müssen und keine Messlatte. Es ist ok, wenn du das Gefühl hast, du kannst unbekannte Menschen nicht als Schwestern sehen.

Es ist ok, wenn du, ich, wir alle, nicht so fühlen, wie wir denken, fühlen zu sollen oder zu müssen. Genau darum geht es ja hier. Darum, bei uns selbst anzukommen.

Mein Job hier ist es, uns immer und immer wieder daran zu erinnern und das vorzuleben, so gut es mir möglich ist. Dadurch ist es hier immer Realität – auch wenn es jemand zwischendrin mal aus dem Blick verliert.

Du bist genau richtig so, wie du gerade bist.

Du kannst hier erleben, dass es bereichernd und auch sicher ist, anders und individuell zu sein.

Hier gibt es nichts zu beweisen, nichts zu gewinnen. Wir sind alle schon vollkommen in unser Unvollkommenheit.

Du zeigst soviel von dir, wie es für dich sicher und gesund ist.

Unsere Kreis- Manifest



Ich werde Dir zuhören.

Ich werde da, was Du mir erzählst, vertraulich behandeln und nicht weitererzählen.

Ich werde hinter Deinem Rücken nicht schlecht über dich sprechen.

Ich feiere Deine einzigartige Schönheit und Deine Gaben.

Ich werde nicht versuchen, Dich zu retten.

Ich werde mich selbst nicht zurückhalten oder kleiner machen, um dazuzugehören. Und ich werde Dich darin bestärken, das Gleiche zu tun.

Ich werde um Zeit für mich bitten, wenn ich sie brauche und das hat nichts mit Dir persönlich zu tun.

Ich werde um Unterstützung bitten, wenn ich sie brauche.

Ich verpflichte mich, für mich selbst Verantwortung zu übernehmen.



Unsere Kreis- Manifest



Ich, _____ verpflichte mich zu diesem Manifest so gut ich kann. So verhalte ich mich im Kreis:

Ich werde Dir zuhören.

Ich werde da, was Du mir erzählst, vertraulich behandeln und nicht weitererzählen.

Ich werde hinter Deinem Rücken nicht schlecht über dich sprechen.

Ich feiere Deine einzigartige Schönheit und Deine Gaben.

Ich werde nicht versuchen, Dich zu retten.

Ich werde mich selbst nicht zurückhalten oder kleiner machen, um dazuzugehören. Und ich werde Dich darin bestärken, das Gleiche zu tun.

Ich werde um Zeit für mich bitten, wenn ich sie brauche und das hat nichts mit Dir persönlich zu tun.

Ich werde um Unterstützung bitten, wenn ich sie brauche.

Ich verpflichte mich, für mich selbst Verantwortung zu übernehmen.



Dein Platz für die Kreistreffen

Wenn wir uns im Kreis treffen sind wir zusammen in einem Kreis. In einer Verbindung und einem Raum jenseits des materiellen. Um das besonders gut fühlen zu können, kannst du dir einen Scwesternkreisplatz oder Setting kreieren. Also einen Ort, wo du gemütlich aber zoom-praktikabel ungestört sitzen kannst.

Und vielleicht magst du den Blick hinter dem Monitor Scwesternkreis- oder Göttinnen-inspiriert dekorieren, damit es für dich zu diesem besonderen Ort wird.

Dass kann auch etwas sein, was du jedesmal zu Kreis dort hinstellst. Auch eine besondere Kreiskerze ist hilfreich.



Materialien



Wichtige Anlaufstellen für dich:

Neu hier Bereich

www.schwesternkreis.de/neue-schwester

Hilfe und Anleitungen

www.schwesternkreis.de/hilfe

Interne Startseite

<https://www.schwesternkreis.de/kreis-gemeinschaft-startseite/> diese Seite siehst du immer automatisch nach dem Einloggen

Bibliotheksrubrik "All things Circle"

<https://www.schwesternkreis.de/bibliothek1/all-things-circle-kreiswissen/>

Es ist wichtig, dass du Emails vom Schwesternkreis empfängst und diese nicht in deinem Spamfilter hängen bleiben.

Auf der nächsten Seite findest Du einige Kärtchen zum Ausdrucken. Kleine Gebete und Erinnerungen an das Selbst.



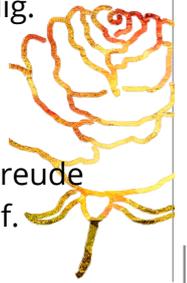


Meine Ansprüche an
mich selbst verhindern
mein Erblühen und meine
überfließende Freude.

Weg damit!
ich wähle meinen
eigenen wilden unangepassten Weg.

Ich möchte meine Sehnsüchten
anerkennen. Mein Sehen ist heilig.

Teil meiner Verbindung.
Ich möchte die Stärke
und Möglichkeit, die darin
liegt erleben. Und öffnen mich voll Freude
Hier geht es nicht um den Kopf.



Ich bin verkörperte Magie
und fühle den Ruf und die Weisheit
in meinen Knochen.

Mein Leben ist ein Gebet

Göttin, ich möchte fühlen
dass das Leben leicht ist.

Ich öffne mich
mit Freude, Liebe und Hingabe

Göttin, meine
Brille der Verletzungen abzulegen,
damit ich die Wunder,
Liebe und Möglichkeiten sehe.

Ich öffne mich.

Ich reise hinein in die Welt.
Direkt vor meiner Tür.
Direkt in meinem Inneren,
mit klopfendem Herzen
und leichtem Schritt

Möge ich mein Sollen,
mein Müssen, und mein Rechthaben
loslassen um meine tiefste Wahrheit
und Verbundenheit zu spüren
und die Berührung des Göttlichen.



Möge ich meine tiefste Wahrheit
und mein heilige Sehnsucht
entdecken.

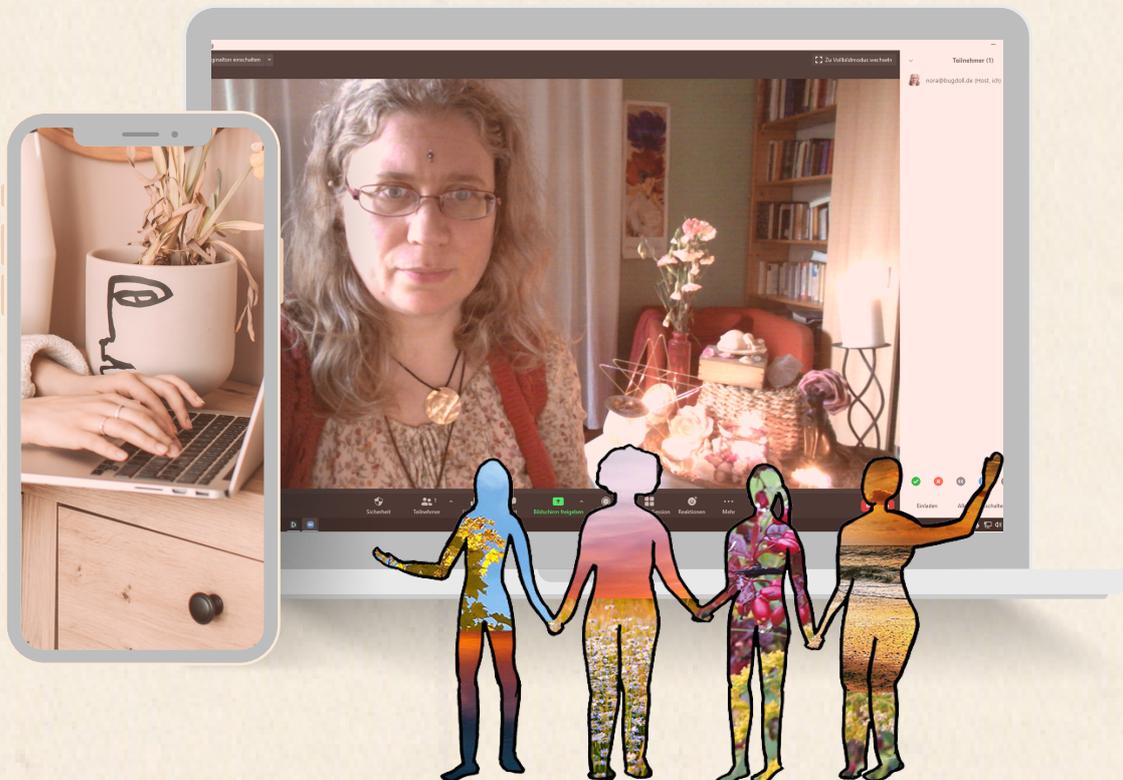




Ich hoffe, wir lesen in
Kürze voneinander und
sehen uns sogar per Video

Ich wünsche Dir ein schönes wohliges Ankommen
und werde Dir einige (automatisierte) Emails
schicken, um Dich darin zu unterstützen.

Alles Liebe
Nora



nora@schwesternkreis.de

*Wir sind verbunden
in diesem Tag
in diesem Puls
auf diesem Land
unter diesem Himmel
Schritt für Schritt,
Atemzug für Atemzug,
Herzschlag für Herzschlag.*

frei nach Molly Remer

