



Werte für Kurse

Düfte

- Bitte verwende keine synthetische Düfte wie Parfum, Deos oder Kleider die stark nach Weichspüler riechen. Dies stört unsere Nasen und das Riechen während dem Kurs.

Grosszügigkeit

- Der Kurs ist unkonventionell aufgebaut, bringe deine Offenheit mit um Neues zu erleben.
- Sei grosszügig dir selber gegenüber, indem du deine Grenzen respektierst und auf dich achtest
- Gehe in Interaktionen grundsätzlich davon aus, dass dein Gegenüber mit bestem Wissen und Gewissen handelt.
- Sei bereit, dich ehrlich auszudrücken, dich zu entschuldigen wenn jemand von deinem Verhalten verletzt ist, lösungsorientiert zu kommunizieren und bei Bedarf Hilfe in Anspruch zu nehmen.
- Toleriere Unterschiede in Verhalten und Ansichten und erkenne dabei an, dass nicht alle in der gleichen 'Bubble' leben wie du. Respektiere, dass alle Menschen auf ihrem Weg sind und sich gerade dort befinden, wo sie sich befinden.

Community-awareness

- Betrete unsere Räume mit Neugier und Empathie. Einen tragenden Raum, in dem sich alle willkommen fühlen zu schaffen, hat eine hohe Priorität.
- Hilf dabei, die Räume sauber und ordentlich zu halten.

Selbst-Bewusstsein & Eigenverantwortung

- Versuche, deine Impulse und Grenzen zu spüren und diese zu kommunizieren.
- Sei dir bewusst, dass deine Erfahrungen, Wahrnehmungen, Gedanken, Geschichten und deine Grenzen dir gehören, genauso wie andere Menschen ihre eigenen Erfahrungen, Wahrnehmungen, Gedanken, Geschichte und ihre eigenen Grenzen haben.
- In Konfliktsituationen bist du in der Lage, diese auszuhalten. Du bleibst empathisch und versuchst zu verstehen, was deine Rolle ist, was die Trigger sind und wie dein daraus resultierendes Verhalten aussieht.