

## Die 7 Vereinbarungen für die ZOOM Männergruppen

1. Ich spreche von meinem Herzen her, von „innen raus“ in Ich-Botschaften über das, was jetzt und hier wichtig ist, über mich selbst, über meine Gefühle und Gedanken. **(Ich-Botschaften)**  
**Ich spreche in Ich-Botschaften.**
2. Was in der Gruppe mitgeteilt wird, dringt nicht nach außen! Mit allem, was besprochen wird, gehe ich absolut vertraulich um. Die Gruppe ist ein sicherer Raum. **(Vertraulichkeit)**  
**Die Gruppe ist ein sicherer Raum. (Vertraulichkeit)**
3. Ich bin für mich selbst verantwortlich und gehe achtsam mit meinen eigenen Grenzen um. Ich entscheide als erwachsener Mann, in welchem Maß ich mich einbringe oder nicht. **(Selbstfürsorge)**  
**Ich entscheide, was ich einbringe oder nicht. (Selbstfürsorge)**
4. Die Grenzen aller Männer werden geachtet und respektiert. Respekt und Wertschätzung sind leitende Ideen für eine MG. Ich begegne den anderen Männern mit Wohlwollen und Anteilnahme. Dabei erteile ich keine ungewünschten Ratschläge. Aussagen der anderen Männer bewerte ich nicht. **(Respekt/ Wertschätzung)**  
**Ich begegne den Männern mit Respekt und Wertschätzung.**
5. Ich bin mit meiner ganzen Energie und Aufmerksamkeit da. Ich unterstütze die anderen Teilnehmer mit meiner Energie. Ich gebe mein Bestes! **(Präsenz)**  
**Ich bin präsent.**
6. Wir unterstützen uns gegenseitig mit unseren Fähigkeiten und Kompetenzen. Das Selbstvertrauen jedes Einzelnen wird gestärkt, weil wir an den Lebenserfahrungen und Ressourcen aller teilhaben. **(Unterstützung)**  
**Ich spüre die Kraft der Gruppe, die mich trägt. (Unterstützung)**
7. An den Gruppentreffen nehme ich regelmäßig und pünktlich teil. Wenn ich verhindert bin, informiere ich die restlichen Mitglieder per E-Mail über mein Fehlen und gebe kurz den Grund dafür an. Dadurch entstehen keine falschen Fantasien und die Anwesenden sind wertgeschätzt. Wird Organisatorisches besprochen, bekommen alle die Infos per Email.  
Wenn jemand die Gruppe für immer verlässt, teilt er seinen Entschluss persönlich mit. Er bekommt spätestens beim nächsten Treffen ausreichend Raum für Abschied.  
**(Pünktlichkeit/ Verbindlichkeit)**  
**Ich bin pünktlich und verbindlich.**