

#SisterhoodDay

Die Anleitung und das Manifest wurden angelehnt an das englische Original zum Sisterhood Day ins Deutsche übersetzt und adaptiert.

Anleitung zur Durchführung eines eigenen Sister Circle

Schritt 1: Deinen Event registrieren

- Wenn Du magst und am eigentlichen Sisterhood Day dieses Jahres aktiv werden willst, dann registriere Dich auf der offiziellen Website www.sisterhoodday.com mit Deinem *Sister Circle*. Durch die Registrierung wird Dein Circle in die offizielle, globale Zählung mit aufgenommen.

Schritt 2: Deine Gäste einladen

- Es ist an der Zeit, bis zu neun Frauen einzuladen. Es können LAUFMAMAS, Freundinnen, Familienmitglieder oder auch Bekannte sein.
- Lass sie wissen, dass es sich um ein 90-minütiges Treffen handelt und dass sie nichts weiter tun müssen, um sich auf das Treffen vorzubereiten.
- Wichtig: Falls Du schon weißt, dass Du am eigentlichen Sisterhood Day im März keine Zeit hast, kannst Du natürlich auch einen anderen Tag für die Ausrichtung Deines *Sister Circles* wählen.

Schritt 3: Vorbereitungen treffen

- Drucke das *Sisterhood Manifest* aus. Dieses findest Du auf den letzten Seiten dieses Dokuments.
- Du brauchst etwas, mit dem Du die Zeit im Auge behalten kannst (Stoppuhr, Handy o.ä.).
- Schaffe eine gemütliche und komfortable Umgebung, so dass sich jede Teilnehmerin wohlfühlt. Wenn Ihr Euch in einem öffentlichen Raum befinden solltet, macht Euch darüber keine Sorgen. Das funktioniert auch!
- Wenn Du magst, dekoriere den Raum ein bisschen mit Kerzen, Blumen oder anderen schönen Dingen. Aber das ist kein Muss.
- Die Dinge müssen nicht perfekt sein. Konzentriere Dich stattdessen darauf, präsent und fokussiert zu sein und alle bei ihrer Ankunft willkommen zu heißen. Stelle Dich allen als ihre „Schwester“ vor, nicht als ihre Anführerin – Du nimmst genauso am *Sister Circle* teil wie die Anderen.
- Schaltet alle Handys auf Flugmodus, um ungestört zu sein.

Schritt 4: Deinen Sister Circle eröffnen

- Setzt Euch im Kreis zusammen.
- Nachdem Du die Gruppe begrüßt hast, bitte Deine Teilnehmerinnen sich kurz vorzustellen.
- Danach trifft Ihr gemeinsam folgende drei Vereinbarungen:
 - Alles was besprochen wird, bleibt vertraulich, also unter Euch.
 - Niemand wird beim Sprechen unterbrochen und es werden zu keinem Zeitpunkt Ratschläge erteilt.
 - Jede hat die gleiche Redezeit. Die Gastgeberin, also Du, achtet auf die Zeit. Wenn die Zeit um ist, darf der angefangene Satz natürlich noch beendet werden.
- Bitte eine Freiwillige der Gruppe das *Sisterhood Manifest* vorzulesen. Dieses findest Du auf den letzten Seiten dieses Dokuments.

Schritt 5: Das Gruppengespräch führen

- Lies die erste der untenstehenden Fragen laut im Kreis vor und gehe dann reihum und lass jeder Frau Zeit, um darauf zu antworten (Timer auf 2 Minuten stellen).

- Wenn alle nach einander die erste Frage beantwortet haben, verfährt Du auch mit den zwei weiteren Fragen so.
- Behalte die Zeit im Auge und lass die Teilnehmerinnen ihren Satz beenden, wenn der Timer piept. Die Teilnehmerinnen müssen natürlich nur die Fragen beantworten, die sie möchten. Alle sollen sich wohlfühlen.

Frage 1: Was können wir gerade mit Dir feiern?

Frage 2: Was ist derzeit eine Herausforderung in Deinem Leben?

Frage 3: Was wünschst Du Dir und der Welt zurzeit?

Schritt 6: Teile es mit der Welt

- Zum Abschluss des *Sister Circles* beschreibt jede Frau mit einem Wort, wie sie sich gerade fühlt.
- Macht ein gemeinsames Foto und postet es, wenn Ihr mögt, mit den Hashtags #LMLsisterhood und #SisterhoodDay sowie dem Tagging @laufmamalauf in den sozialen Medien.
- Sprich mit denen, die noch etwas bleiben können, darüber, wie sie mehr #Sisterhood in ihr Leben einbinden können.
- Lass den *Sister Circle* vielleicht mit einem kleinen Imbiss oder einem Glas Rotwein oder einem gemeinsamen Kaffee ausklingen. Aber auch das ist kein Muss.