

## 'Ich lebe - Ich wage'

- ist ein Selbsthilfeforum für achtsame Menschen, die ein Trauma (jeglicher Art) erleiden mussten und noch müssen, über den ersten Punkt hinaus sind, ihr Leben jetzt in die Hand nehmen und ihr Leben wagen wollen.
- Ist ein Selbsthilfeforum für Menschen, die sich auf ihrem Weg befinden und immer noch nach Austausch suchen.

Es gibt mehrere geschützte Bereiche, die von aussen nicht einsehbar sind und ich denke, genau **das** hilft, beim 'aussprechen' und 'nachdenken' und 'aufschreiben'.

Bevor du dich registrierst, möchte ich dich bitten, dass du dir einen Namen auswählst, der liebevoll ist. Das bedeutet für hier keine 'zusammengeschriebene Sätze' (wie z. B. brichdeinschweigen oder ichhelfdirgern), keine sexistische Wörter oder Bedeutungen, keine Schimpfwörter, etc. einfach einen Namen, mit dem du gerne angesprochen werden möchtest. Denn dies ein achtsames Forum, achtsam nicht nur für dich, sondern für alle, die hier schreiben und lesen.

### 1. Zuerst bist du Gast hier.

Du hast sehr wenig Einsicht, das Forum erscheint dir klein und überschaubar.

### 2. Registrierst du dich, bist du ein Neuling.

Du hast dich entschlossen Mitglied bei uns zu werden, du hast dadurch den gesamten Regeln zugestimmt. Bei der Registration hast du dein Profil soweit ausgefüllt, wie du es für dich vertreten kannst. Möchtest du einige Beiträge auslassen, platzierst du in dem Feld einen 'Punkt'.

Du stellst dich den hier anwesenden User/innen vor.

(Stellst du dich innerhalb von 14 Tagen nicht vor, als Neuling, dann wird dein Zugang gelöscht, du kannst dich allerdings jederzeit wieder anmelden.)

### 3. Dann wirst du ein Anfangsmitglied.

Das Forum wird für dich größer und gewichtiger. Du schreibst mindestens fünf Beiträge, reagierst in deinem Vorstellungsthread. Denn somit signalisierst du uns, dass es dir mit der Mitgliedschaft hier im Forum ernst ist.

(Solltest du als Anfangsmitglied innerhalb von 14 Tagen keine 5 Beiträge geschrieben haben, wird auch dein Zugang wieder gelöscht, was nicht bedeutet, dass du nicht wieder registrieren kannst (ausser du meldest dich vorher ab, oder sagst einem Teammitglied Bescheid.)

### 4. Du wirst ein aktives Mitglied.

Du hältst dich an die Regeln, wirkst authentisch, erlebst und führst einen

aufrichtigen, fairen, herzlichen, achtsamen Umgang mit den anderen Usern im Forum.

- Bleibst du allerdings länger als vier Monate ohne Gründe fern und hast unter 25 Beiträge geschrieben, wird dein Zugang wieder gelöscht. Du kannst dich allerdings jederzeit wieder registrieren. \*lächel\*
- Mitglieder, die vier Monate unentschuldigt nicht anwesend waren und über 25 Beiträge geschrieben haben, werden zum ruhenden Mitglied. Hast du dann bis zu drei Beiträge geschrieben, wirst du wieder zum 'Aktiven Mitglied' freigeschaltet.

5. Du möchtest ein geschütztes Mitglied werden.

(Bitte lies dir hierfür dies genau durch.)

6. Du bist ein geschütztes Mitglied zur Probe.

Du kannst im geschützten Bereich schreiben und lesen, nur der Bereich des Tagebuches bleibt dir bis zu 4 Wochen verwehrt. Beteiligst du dich weiterhin rege am Forengeschehen, dann wirst du nach dieser besagten Frist ein vollwertiges Geschütztes Mitglied.

7. Du bist ein Geschütztes Mitglied.

8. Es gibt jetzt noch einen Bereich. Du kannst um einen Bereich anfragen, in dem nur du lesen und schreiben kannst. (Und auch die Admina Juliane, die das aber ohne Erlaubnis nie tun würde!) Du kannst in diesem Bereich auch andere User (die bereits 'Geschützte' Mitglieder sind und ebenfalls einen eigenen Bereich haben) dazu einladen. Hierfür gibst du Juliane einfach Bescheid, dass du dies möchtest.

Bist du ein geschütztes Mitglied und bleibst länger als drei Monate ohne Gründe fern, dann wirst du zu einem 'Ruhendes geschützten Mitglied', zum Schutz der restlichen Mitglieder. Beteiligst du dich wieder mehr, wirst du auf Antrag wieder freigeschaltet.

Ich erwarte mir hier Achtung und Respekt untereinander. Jede/r bringt sein Päckchen mit und jede/r braucht Zeit für sich, und die soll er/sie auch bekommen.

In kurzer Zeit ist hier Nähe entstanden, durch Ehrlichkeit, Mut und Gelassenheit und Zuversicht, Respekt, ...aber auch durch Konfrontation, die vielleicht auch mal 'verletzend' ankommt, aber nicht so gemeint ist. Pass auf dich auf, hier...vor allem auch, weil hier nur wenige Sternchen sind für Worte, die triggern könnten, also eine Erinnerung auslösen könnten.

Ich freue mich auf einen guten Austausch mit dir, wenn du magst.

(...wenn du dich hier registrierst, entscheidest du dich auch dafür hin und wieder einen Newsletter zu erhalten, was es im Forum 'neues' gibt, oder wenn eine interessante Umfrage läuft.)

Juliane, Nele, BrokenWings, Cel, Michael, Aisha und Cactus

Anhang von Juliane (Admina):

Ich war lange Zeit in anderen Foren und war da auch sehr gern, aber ich habe gemerkt, dass ich nicht mehr am Anfang meines Weges stehe, sondern schon eine Zeitlang unterwegs bin und gegangen bin, und deswegen habe ich ein neues Forum erarbeitet.