



# Drehbuch zum Jump Movement

Eine(r) aus der Gruppe liest jeweils einen Schritt vor:

## Gebrauchsanweisung

- Du durchläufst sieben Schritte.
- Jemand liest jeweils einen Schritt vor.
- Jeder bekommt gleich viel Zeit. Du benutzt hierfür zum Beispiel den Timer auf deinem Telefon.
- Alle Teilnehmer an diesem Prozess sind gleich.
- Führe jeden Schritt genau so aus, wie er vorgelesen wird.
- Gib jeder Person und jedem Beitrag deine volle Aufmerksamkeit. Sei neugierig auf den anderen und lass dich inspirieren durch die anderen.
- Dieses Gruppengespräch führst du mit höchstens sechs Personen.
- Du kannst die Anzahl der Minuten pro Frage nach eigenem Bedürfnis anpassen..
- Durch Anwendung dieses Drehbuchs erklärst du dich einverstanden mit den Anwendungsbedingungen.

## Regler for brug af Jump

Die Jump Movement Methode ist bei privater Nutzung gratis. Von Betrieben und Organisationen verlangen wir eine passende Vergütung zur Weiterentwicklung der Methode. Professionelle Kräfte, die mit der Methode arbeiten möchten, weisen wir hin auf das Certified Professional training. Weitere Hinweise: [www.jumpmovement.com](http://www.jumpmovement.com)

## Schritt 1: Das Versprechen

**Wir versprechen einander die folgenden drei Dinge:**

1. Ich halte mein Urteil zurück, mir selbst und den anderen in der Gruppe gegenüber.
2. Ich verspreche, mich selbst und andere in der Gruppe zu unterstützen bei den Schritten, die wir unternehmen wollen.
3. Alles, was in dieser Sitzung gesagt wird, bleibt unter den Mitgliedern der Gruppe.

## Schritt 2: Feiere deinen Erfolg

**Für diesen Schritt nehmen wir uns zwei Minuten pro Person.**

Teile einen persönlichen Erfolg. Etwas, worauf du stolz bist, was du aus eigenem Antrieb und mit eigenem Können getan hast. Es kann etwas Kleines sein oder etwas sehr Großes, alles ist o.k., wenn du nur stolz darauf bist. Zum Erfolg gehört Applaus! Darum bekommt jeder gleich nach seinem Beitrag einen Applaus. Also: worauf bist du jetzt stolz?

## Schritt 3: Wer bist du in diesem Augenblick?

**Für diesen Schritt nehmen wir uns zwei Minuten pro Person.**

Erzähle, wie du dich im Augenblick fühlst. Was denkst du, wie fühlst du dich in deiner Haut? Du kannst in der Form einer Anekdote oder mit Stichwörtern erzählen, alles, was dir einfällt, ist in Ordnung. Nach jedem Beitrag macht jedes Mitglied der Gruppe ein Kompliment. Achte darauf: gib keinen Rat oder kein feedback. Sorge dafür, dass du auch nicht heimlich einen Rat in deinem Kompliment versteckst. Also: Wer bist du in diesem Augenblick?

## Schritt 4: Wohin willst du?

**Für diesen Schritt nehmen wir uns zwei Minuten pro Person.**

Erzähle den anderen in der Gruppe, welchen Jump / Sprung du machen willst, in welche Richtung du willst. Wenn der Schritt noch nicht ganz deutlich ist, ist das nicht schlimm. Sage einfach laut, wohin deine Gedanken dich führen. Die anderen hören deinen Worten aufmerksam zu. Keine Reaktionen, keine Antworten, kein Rat, kein Feedback. Nichts. Also: wohin willst du?

## Schritt 5: Tipps und Ratschläge

**Für diesen Schritt nehmen wir uns zwei Minuten pro Person.**

In dieser Runde wirst du dein rechter Nachbar. Setze oder stell dich auf seinen oder ihren Platz und gib dir selbst (während du die andere Person wirst) den bestmöglichen Ratschlag. Fang deinen Satz an mit: "Mein Name ist (der Name des anderen) und mein Rat an mich selbst ist ....". Wiederum kein Kommentar und keine Meinung zu dem, was gesagt wurde. Nur Zuhören. Wenn jeder drangewesen ist, gehst du wieder auf deinen alten Platz.

## Schritt 6: Dein nächster Schritt

**Für diesen Schritt nehmen wir uns zwei Minuten pro Person.**

Entscheide, was dein nächster Schritt ist. Was wirst du tun oder was wirst du lassen? Teile dies mit der Gruppe. Nach jedem Beitrag belohnen wir den Mut, der für diesen Schritt nötig ist, mit Applaus. Achte darauf: wortlos. Also: Was wirst du tun oder lassen?

## Schritt 7: Würdigung

**Für diesen Schritt nehmen wir uns drei Minuten mit der ganzen Gruppe.**

Erzähle einander, wofür du dankbar bist. Alles ist möglich – Worte – Personen – Erlebnisse ....Du brauchst nicht abzuwarten, bis du an die Reihe kommst: Sprich es einfach aus, wenn du es weißt!

Dank für deine Teilnahme an diesem Gespräch. Wende das Ergebnis an zu deinem eigenen Nutzen. Willst du mehr wissen? Werde dann Mitglied von Jump Movement auf [www.jumpmovement.com](http://www.jumpmovement.com)!

If we all Jump, we will move the world.

**Jump Movement BV**

Klokgebouw 178 5617AB Eindhoven [info@jumpmovement.com](mailto:info@jumpmovement.com) [www.jumpmovement.com](http://www.jumpmovement.com)