

## Probeweiser Standardablauf der Gesprächsgruppe **Sex&60<sup>+</sup>**

---

1. Rituelle Begrüßung: "Use it – or loose it!"
2. Wer im vorausgegangenen Treffen einen Vorsatz (im Sinne einer freiwilligen Selbstverpflichtung) gefasst hat, erzählt von der erzielten Wirkung der erledigten „Hausaufgaben“.
3. Ggf. Nachfragen dazu.
4. Impulsreferat zu einem Thema, das beim letzten Treffen vereinbart wurde  
(optimaler Weise an einem MindMap ggf. mit Medienunterstützung vorbereitet)
5. Gedankenaustausch dazu (ggf. mit Erweiterung der Mind-Map)  
(Abschweifung zu einem Thema, das persönliche Dringlichkeit hat ist erlaubt – sogar ausdrücklich erwünscht)
6. Gemeinsame Überlegungen, was könnte Neus ausprobiert werden?
7. ggf. freiwillige Selbstverpflichtung / Vorsatz („Hausaufgabe“)
8. Verständigung wer das nächste Impulsreferat und zu welchem Thema hält.  
Dabei zuerst prüfen, ob sich ein Thema aus den „Abschweifungen“ anbietet.
9. Klärung der Frage, ob für das nächste Gruppentreffen eine fachliche Leitung angefordert werden sollte und wie die dann auch gemeinsam finanziert werden soll.
10. Rituelier Schluss (frei nach einem bekannten Goethe-Zitat):  
"Es reicht uns nicht zu wissen, wir wenden es auch an.  
Das wollen wir nicht nur, wir tun es auch."