

# VIRTUELLE WOHNGEMEINSCHAFT

Exklusiv für die Frauen der FEMALE COMMUNITY



## Herzlich Willkommen

In der Female Community bilden wir Gruppen von etwa 6 bis 10 Frauen, die wir virtuelle Wohngemeinschaften nennen. Diese kleinen Gemeinschaften sind ein zentraler Bestandteil unseres Netzwerks und schaffen eine einzigartige Verbindung zwischen den Mitgliedern.

Jede Wohngemeinschaft gestaltet ihr Miteinander nach den eigenen Wünschen und Bedürfnissen. Die Frauen treffen sich regelmäßig in Online-Meetings, um sich kennenzulernen, auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen. Diese Treffen ermöglichen es, Vertrauen aufzubauen und eine Atmosphäre zu schaffen, in der jede Frau sich gesehen und gehört fühlt.

Damit aus einer Gruppe von Frauen eine echte Gemeinschaft wird, die sich eng verbunden fühlt und ihre Wohngemeinschaft als festen und wichtigen Teil ihres Lebens erlebt, haben wir hilfreiche Tipps und Empfehlungen zusammengestellt. Sie unterstützen die Gruppen dabei, ihr Miteinander bewusst zu gestalten und den besonderen Geist der Female Community zu leben.

# 1. Ein ungewohntes Format: Der Einstieg in virtuelle Treffen

Zu Beginn mag es ungewohnt sein, sich überwiegend online zu treffen. Doch mit den richtigen Rahmenbedingungen und wiederkehrenden Treffen wird ein starkes Gefühl von Vertrautheit entstehen. Wichtig ist, dass alle Mitglieder Geduld mit sich selbst und den anderen haben.

Zu den wesentlichen Punkten im gesamten Netzwerk gehört eine Entschleunigung des Kennenlernprozesses. Wir können uns Zeit lassen um zuzuhören und so nach und nach herauszufinden, was uns verbindet,

## **Empfehlungen:**

Frauen, die neu hinzukommen, können mit dem Einsatz der Technik zunächst ein wenig überfordert sein. Lasst sie daher nicht allein ihren Weg in die Community finden, sondern überlegt, wer den Neuen mit Rat und Tat zur Seite stehen kann.

Jede Gruppe hat einen Namen. Dieser ist quasi der Familienname, der draußen an der Türklingel steht. Falls nicht schon geschehen, einigt Euch auf einen gemeinsamen Namen.

## Beispiele für Kennenlernrunden:

- Jede Frau hat 3 min Zeit zu erzählen, was immer ihr einfällt. frei erzählen zu lassen. Dann können andere nachfragen.
- Jede Frau erzählt von 3 Dingen, die ihr wichtig sind.

## 2. Die Bedeutung von regelmäßigem Austausch

Regelmäßige Treffen sind der Schlüssel, um die Bindung innerhalb der Gruppe zu stärken. Sie schaffen Kontinuität und Vertrauen und ermöglichen es, Beziehungen aufzubauen.

Ein verlässlicher Rhythmus sorgt dafür, dass die Frauen sich aufeinander verlassen können und die Treffen zu einem festen Bestandteil ihres Lebens werden.

Es ist von großer Bedeutung, dass die Teilnahme an Treffen, die nicht wahrgenommen werden können, abgesagt werden. Es ist kein Problem, wenn eine Frau mal keine Zeit hat. Es ist jedoch wichtig, dies den anderen mitzuteilen.

### Empfehlungen:

- Triff dich regelmäßig, z.B. ein Termin pro Monat.
- Besprecht, wer die Treffen organisiert
- Legt fest, wer zu den Treffen einlädt
- Überlegt weiterhin, wie eine Absage zu einem Treffen erfolgen soll.

### 3. Inhaltlicher Austausch

Die Frauen in der FEMALE COMMUNITY zeichnen sich durch vielfältige Lebenswege, berufliche Hintergründe und reiche Erfahrungen aus. Häufig werden gemeinsame Themen entdeckt, doch manchmal scheinen die Unterschiede zu überwiegen.

Gerade in solchen Momenten liegt eine besondere Chance: Bleibt im Dialog und schenkt einander eure volle Aufmerksamkeit. Zu schnell neigen wir dazu, ein vorschnelles Urteil darüber zu fällen, ob uns jemand interessant erscheint – oder nicht. Überschreitet diese Schwelle bewusst und hört weiter hin. Mit großer Wahrscheinlichkeit werdet ihr etwas Wertvolles entdecken, das euch zuvor verborgen blieb.

#### Empfehlungen:

- Beginne damit, dass jede Frau über ihre Erwartungen spricht, die sie an die FEMCOM hat. Gib ihr dafür Zeit
- Und nun lasse ihr die Gelegenheit mitzuteilen, was sie, um dieses Ziel zu erreichen, in die Gemeinschaft einbringen möchte
- Wie und wo möchte sie sich gerne engagieren?
- Beginne alle weiteren Treffen mit einer kurzen Runde, in der jede Frau mitteilen kann, was ihr aktuell am Herzen liegt.
- Entscheidet gemeinsam, worauf ihr euren Fokus legen wollt.

## 4. Organisation der Treffen

Eine klare Struktur für die Treffen hilft, den Austausch lebendig und effektiv zu gestalten. Es ist hilfreich, wenn jedes Treffen eine Moderatorin hat, die für den Ablauf sorgt. Diese Rolle kann im Wechsel übernommen werden.

### Empfehlung:

- Findet Wege, wie ihr euch treffen und austauschen könnt.
- Welche Möglichkeiten gibt es noch?
- Soll der kostenlose Zoom-Account genutzt werden? oder auch mal eine Telefonkonferenz?
- Gibt es die Möglichkeit für ein offline-Treffen?
- Wie funktionieren Mail- und Briefverkehr?
- Wer übernimmt die Moderation?
- Gibt es eine Signal-Gruppe für schnelle Absprachen?
- Wollt oder braucht ihr eine Struktur für jedes Treffen?
- Legt auch ein Ende der Treffen fest, dass dann auch eingehalten wird. Da viele Frauen auch tagsüber oft in Internettreffen sind, entscheiden sie sie für ein weiteres Treffen am Abend leichter, wenn dies nicht so lange dauert und verlässlich zum vereinbarten Zeitpunkt endet.
- Startet jedes Treffen mit einer "Wie geht es dir?"-Runde und beende es mit einer Blitzlichtrunde.

## 5. Kommunikation

Ein freundlicher und wertschätzender Umgang ist die Grundlage unserer virtuellen Wohngemeinschaften und der gesamten Gemeinschaft. Gegenseitiger Respekt, Offenheit und Empathie, auch wenn Meinungen oder Bedürfnisse einmal auseinandergehen, sind möglich. Unser Ziel ist es, ein Klima zu schaffen, in dem sich jede Frau sicher, gesehen und wertgeschätzt fühlt.

### Empfehlungen:

- Achtet auf Gleichwertigkeit, z.B. in der Redezeit
- Gebt gerne wertschätzendes Feedback
- Bei Differenzen greifen wir auf bewährte Methoden wie die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) oder „The Work“ zurück. Diese helfen uns Missverständnisse zu klären und Lösungswege zu finden.
- Sollten Konflikte dennoch ungelöst bleiben, können sie in die monatlichen Delegiertentreffen eingebracht werden. Die Delegierten unterstützen dabei, eine einvernehmliche Lösung zu finden.
- Das Sprechen über abwesende Frauen ist ausdrücklich erlaubt – jedoch ausschließlich in wohlwollender und respektvoller Weise, die Anteilnahme an ihrem Leben zeigt. Hetze, Verleumdung und Vorwürfe haben in unserer Gemeinschaft keinen Platz.

## 6. Rollen in der Wahlfamilie

Ob Ihr Rollen vergibt oder nicht, ist euch überlassen. Entscheidend ist allein, ob ihr euch als Gemeinschaft wohl fühlt. Falls ihr euch für die Vergabe von Rollen entscheidet, dann legt auch fest, wann erneut gewählt werden soll.

### Empfehlungen:

- Organisatorin: Plant Termine, kümmert sich um Zugangslinks, lädt zu den Treffen ein.
- Moderatorin: Bereitet sich inhaltlich auf die Treffen vor, öffnet das Treffen, achtet auf Struktur und Gleichwertigkeit, schließt das Treffen
- Protokollantin: Manchmal kann es sinnvoll sein, getroffene Beschlüsse zu dokumentieren und später daran anzuknüpfen
- Gute Seele: Sie hat ein Auge darauf, dass alle sich wohlfühlen. Wenn sich eine Frau unwohl fühlt und dies nicht in der Gruppe äußern möchte, ist die gute Seele die richtige Ansprechpartnerin. Sie hört in erster Linie empathisch zu und unterstützt später bei der Auswahl geeigneter weiterer Schritte
- Delegierte: Jeden 15. im Monat findet das Delegiertentreffen statt. Es handelt sich dabei um eine Art kollegiale Beratung mit Moderation. Pro Gruppe sollten ca. 2 Delegierte (oder deren Vertretungen) das Treffen besuchen.



## Schlusswort:

Unsere virtuellen Wohngemeinschaften sind mehr als nur kleine Gruppen – sie sind Räume, in denen echte, tiefe Verbindungen wachsen können. Hier entsteht Vertrauen, hier werden Lebenswege geteilt, und hier finden wir gemeinsam Inspiration für ein erfülltes Leben.

Diese Gemeinschaften bieten die Grundlage für Beziehungen, die ein Leben lang halten können. Vielleicht entwickelt sich aus einer virtuellen Wohngemeinschaft eines Tages eine Urlaubsgemeinschaft, bei der ihr zusammen die Welt entdeckt. Und wer weiß – vielleicht wird daraus irgendwann sogar eine reale Wohngemeinschaft, in der ihr den Alltag teilt und euch gegenseitig stärkt.

Mitglied einer solchen Gemeinschaft zu sein, bedeutet mehr als nur Teil eines Netzwerks zu werden – es ist der Anfang eines neuen Kapitels, eines Lebens in moderner Gemeinschaft, getragen von Achtsamkeit, Respekt und einem tiefen Miteinander. Willkommen in einem Raum, in dem das Potenzial für lebenslange Verbindungen lebt.

Auf eine starke Gemeinschaft und tiefe Verbindungen.

Alles Liebe,  
Adelheid