

**1. Wird beschrieben, welche Ziele im Seminar erreicht werden können/sollen und was genau im Seminar gemacht wird (z.B. Beschreibung der Übungen und Methoden)?**

Werden Fragen zum Seminarinhalt mit Begründungen wie z.B. "Das kann man nicht beschreiben, das muss man erleben" abgefertigt, liegt der Verdacht nahe, dass der Inhalt entweder nicht genau ausgearbeitet wurde oder nicht offengelegt werden soll.

**2. Wird mir spätestens zu Beginn des Seminars die Ausbildung der Seminarleitung genannt?**

Eine qualifizierte Ausbildung ist für eine erfolgreiche Durchführung von Seminaren unerlässlich. Dabei sollten Sie auch berücksichtigen, dass es v.a. in Seminaren mit psychologischem Inhalt auch zu seelischen Krisensituationen kommen kann, bei denen Sie sich auf die psychologischen bzw. psychotherapeutischen Fähigkeiten der Seminarleitung verlassen müssen. Lassen Sie sich nicht mit Formulierungen wie "Ich arbeite seit 10 Jahren mit Menschen" abpeisen!

**3. Entsprechen die Ausschreibung, die angewandten Methoden wirklich meinen eigenen Zielen und Bedürfnissen bzw. habe ich das Gefühl, in meinen diesbezüglichen Fragen und evtl. auch Ängsten ernstgenommen zu werden?**

Manche therapeutische Methode erscheint dem Laien zunächst befremdlich, muss aber nicht unbedingt unseriös sein. Durch direktes Fragen nach Durchführung und Zweck der Übung können Sie leichter entscheiden, ob die im Seminar angewandten Methoden Ihnen wirklich liegen oder nicht. Sollten Sie Bedenken haben, nehmen Sie diese unbedingt ernst!

**4. Muss ich bei der Anmeldung oder bei Seminarantritt einen Haftungsausschluss bzw. eine Verantwortlichkeitserklärung unterschreiben?**

Sie sollten sich gut überlegen, ob Sie einen Haftungsausschluss unterschreiben. Tatsächlich trägt die Seminarleitung zumindest einen Teil der Verantwortung für das, was im Seminar geschieht.

**5. Gelten innerhalb der Seminare strenge Regeln (z.B. Essensvorschriften, Vorschriften, den Raum nicht zu verlassen, keine Notizen zu machen o.ä.)?**

Wenn mehrere Menschen zusammenkommen, sind Regeln für das Miteinander unerlässlich. Diese sollten jedoch nicht Ihre persönlichen Rechte, wie z.B. die Entscheidung, wohin Sie gehen, beschneiden.

**6. Wird mir der Sinn dieser Regeln erklärt, bzw. werden Fragen nach den Gründen dieser Regeln freundlich, sinnvoll und zu meiner Zufriedenheit beantwortet?**

Werden Regeln aufgestellt, die Sie nicht verstehen, denen Sie kritisch gegenüberstehen oder die Ihnen unangenehm sind, sollte man in der Lage sein, Ihnen diese Regeln so zu erklären, dass Sie ihren Sinn einsehen und sich damit wohlfühlen können.

**7. Muss ich persönliche Sachen (z.B. Handy) abgeben, werden strenge Kontrollen seitens der Seminarleitung durchgeführt?**

NIEMAND hat das Recht, Ihnen persönliche Sachen abzunehmen oder Ihre Intimsphäre zu verletzen.

**8. Wird auf kritische Fragen oder Zweifel freundlich und konkret eingegangen?**

Prüfen Sie zu Beginn des Seminars genau die Atmosphäre: Wie werden TeilnehmerInnen behandelt, die v.a. kritische Fragen stellen? Haben Sie das Gefühl, dass Sie frei sind, zu sagen, was Sie denken? Oder spüren Sie, dass Sie Fragen oder Kritik aus Angst, verletzt oder beschämt zu werden, zurückhalten?

**9. Wird mir ein Schweigegebot sowohl über die Seminarinhalte als auch die eigenen Erfahrungen während des Seminars auferlegt?**

Stillschweigen über die Berichte und Erlebnisse anderer zu bewahren, gilt in allen Seminaren als selbstverständlich! Niemand hat jedoch das Recht, Sie davon abzuhalten, Ihre eigenen Eindrücke, Erlebnisse und Erfahrungen (auch über Seminarinhalte) an andere weiterzugeben.

**10. Gibt die Seminarleitung eine Verschwiegenheitserklärung ab, damit ich sicher sein kann, dass meine Daten geschützt sind?**

Gerade in Seminaren, in denen sehr persönliche, teilweise sogar intime Dinge besprochen werden, ist es wichtig, von Anfang an klarzustellen, dass ALLE Personen sich verpflichten, über das von den anderen Gehörte Stillschweigen zu bewahren. Das schließt selbstverständlich die Seminarleitung mit ein.

**11. Behauptet die Leitung, den einzig richtigen Weg zur Problemlösung aller TeilnehmerInnen zu kennen?**

Auch die Seminarleitung ist nicht perfekt. Alle TeilnehmerInnen bringen ein großes Maß an persönlicher Lebenserfahrung mit. Es besteht daher kein Grund, Anregungen der Beteiligten abzuwerten und nicht ggf. aufzugreifen.

**12. Wird erwartet, dass ich mich strikt an die Anweisungen halte? Werden Verstöße nicht besprochen, sondern bestraft?**

In der Regel sind die TeilnehmerInnen solcher Seminare erwachsene Menschen. D.h., es sollte eine von gegenseitigem Respekt und Kommunikation geprägte Atmosphäre herrschen, in die Bestrafungen nicht passen.

**13. Sehe ich die Möglichkeit auch Probleme oder Konflikte, die ich innerhalb der Gruppe habe, anzusprechen?**

Bei seriösen Seminaren gilt immer das Prinzip "Störungen haben Vorrang". D.h., Probleme oder Verstimmungen sollten erst besprochen werden, bevor das Seminar weitergehen kann.

**14. Werden genügend Pausen eingelegt bzw. die üblichen Essens- und Ruhezeiten eingehalten?**

Länger als 8-9 Stunden täglich sollten Seminareinheiten nicht dauern. Normalerweise werden zwei größere Ruhepausen - nach dem Mittag- und dem Abendessen - eingeschoben. Der Seminarplan sollte Ihnen außerdem mindestens 10 Stunden Nachtruhe zugestehen.

**15. Habe ich während dieser Pausen Gelegenheit, mich zurückzuziehen, mich mit einem anderen SeminarteilnehmerInnen meiner Wahl (auch kritisch!) auszutauschen oder Kontakt mit der Außenwelt (Eltern, Partner, Partnerin, ...) aufzunehmen?**

Manchmal macht man in Seminaren sehr aufwühlende Erfahrungen, die man gerne mit jemandem teilen würde. Dann kann es beruhigend und auch wichtig sein, sich mit einer Vertrauensperson auszutauschen. Diese Möglichkeit sollte Ihnen selbstverständlich eingeräumt werden.

**16. Werde ich darauf hingewiesen, dass vielleicht eine professionell begleitete Nachbearbeitung unabhängig vom Seminarangebot nötig sein könnte?**

Manchmal kommt es während eines Seminars zu sehr intensiven (Gefühls-) Erlebnissen oder auch schmerzhaften Erinnerungen, die Sie alleine nur schwer verarbeiten können. Dann ist es für Sie wichtig, jemanden zu wissen, an den Sie sich um Hilfe wenden können.

**Grundsätzlich gilt:  
Vertrauen Sie Ihrem Gefühl!**

**Was tun, wenn Merkmale zutreffen?**

Sollte Ihnen irgendetwas "komisch" vorkommen, sollten Sie aus Gründen, die Sie vielleicht nicht einmal konkret benennen können, Zweifel haben, so nehmen Sie diese Gefühle **unbedingt** ernst. Sprechen Sie darüber mit einem Außenstehenden Ihres Vertrauens oder mit einer Beratungsstelle.



Fon: 0201 - 23 46 46

Fax: 0201 - 20 76 17

Rottstr. 24, 45127 Essen

[www.sekten-info-nrw.de](http://www.sekten-info-nrw.de)

[kontakt@sekten-info-nrw.de](mailto:kontakt@sekten-info-nrw.de)

**Information und Beratung zu neuen religiösen und ideologischen Gemeinschaften und Psychogruppen**

Unsere Beratungsstelle ist kostenfrei, sowie religiös und weltanschaulich neutral. Die MitarbeiterInnen haben therapeutische Zusatzausbildungen und bilden ein multi-disziplinäres Team.

Der im Grundgesetz festgeschriebene Schutz der Menschenwürde, das Recht auf freie Entfaltung der Persönlichkeit sowie der dort garantierte Schutz der Familie (Art. 1,2,6 GG) bilden die Arbeitsgrundlage unserer, sowie aller staatlich geförderten Beratungsstellen.

Spendenkonto bei der Pax Bank eG  
IBAN: DE21 3706 0193 2003 5260 14  
BIC: GENODED1PAX



**Information und Beratung  
zu neuen religiösen und  
ideologischen Gemeinschaften und  
Psychogruppen**

**Checkliste  
zur Beurteilung von  
Seminar Angeboten**

