



## Telegram-Gruppe „Bewusste Entladung“

Diese Messenger-Gruppe dient ausschließlich dem Zweck, Partner zu finden zum Praktizieren von Bewusster Entladung nach Vivian Dittmar. Wenn du die Praxis bereits kennst, könnte dies interessant für dich sein, um regelmäßig zu praktizieren. Falls du die Arbeit noch nicht kennst, kannst du dich unter <https://viviandittmar.net> darüber informieren.

### Nutzungsbedingungen

1. Die **bereits erfolgte Teilnahme** an einem der folgenden **Angebote**:
  - Liveseminar „Der emotionale Rucksack“ (von Vivian Dittmar)
  - Onlinekurs „Der emotionale Rucksack“ oder „Gefühle als Kraft“ (beide von Vivian Dittmar <https://viviandittmar.net/onlinekurse/>)
  - Intensivseminar I „Gefühle als Kraft“ und II „Drama lässt grüßen“ (von Chiara Greber <https://kraftdergefuehle.de>)
  - Mindestens dreimalige Teilnahme am Online-Entladungsraum mit Einführung (<https://viviandittmar.net/angebote/online-entladungsraum/>)
2. **Bereits erfolgtes** Installieren der **Telegram-App** und Erstellen eines entsprechenden Accounts mit deinem vollen bürgerlichen Namen oder mindestens Vornamen plus des ersten Buchstabens des Nachnamens (<https://telegram.org/>)
3. **Bereits erfolgte** Anmeldung zur **Netzwerk-Mailingliste** von Vivian Dittmar (<https://viviandittmar.net/angebote/online-entladungsraum/>)
4. Einverständnis mit und kontinuierliches Einhalten des unten genannten **Leitfadens** und der **Vereinbarungen**
5. Einverständnis mit der unten genannten **Datenschutzerklärung**

Wir behalten uns vor, eine Person bei nicht Einhaltung der Vereinbarungen oder der Regeln des Leitfadens von der Gruppe auszuschließen.

### Leitfaden zur Nutzung der Gruppe

Du kannst jederzeit eine Textnachricht in die Gruppe schreiben mit einer Anfrage nach einem Austausch in Bewusster Entladung. Hierfür gibst du dein Zeitfenster des Termins an und wie lange du dir den Austausch wünschst. Du kannst auf die Nachricht einer anderen

Person antworten, indem du der betreffenden Person eine private Nachricht schreibst. Bitte keine Antworten im Gruppenchat.

Du speicherst die Telefonnummer der anderen Gruppenteilnehmer ausschließlich mit deren ausdrücklicher Zustimmung. Auch nutzt du die Telefonnummer nur für den hier angegebenen Zweck, außer ihr verabredet ausdrücklich etwas anderes. Wenn ihr es entsprechend ausmacht, könnt ihr den Kontakt natürlich dazu nutzen, euch auf abseits der Gruppe zu verabreden. **Bitte beachte auch die ausführlichere Beschreibung, die dir mit Gruppenbeitritt zugesendet wird.**

## Vereinbarungen zur Praxis der Bewussten Entladung

1. Vereinbart klare Rollen miteinander. Die Raum-haltende Person schweigt und kommentiert auch nachher die Sitzung nicht. Nach einer Runde wechseln die Rollen für den zweiten Durchgang.
2. Vereinbart einen klaren Zeitrahmen. Die Raum-haltende Person sagt das Ende der Zeit an.
3. Es gilt die besondere Vertraulichkeit, also dass über das Geschehene/Gesprochene nicht nur mit keinem anderen gesprochen wird (außer strikt anonym und nicht identifizierbar), sondern auch mit der betreffenden Person selbst nicht.
4. Entlade nicht bei einer Person, die dich akut aktiviert.

Sollte eine Person sich nicht an die Vereinbarungen halten, sprich es mit ihr offen an und halte sie dazu an, die Verabredungen zu würdigen. Sollte dies weiterhin nicht geschehen, wende dich bitte an [kontakt@viviandittmar.net](mailto:kontakt@viviandittmar.net) mit einer Anfrage um Unterstützung.

## Datenschutzerklärung

Wenn du die hier angebotene Telegram-Gruppe nutzen möchtest, benötigen wir deine E-Mail-Adresse sowie deinen vollen Namen und die Telefonnummer, mit der du den Telegram-Account erstellt hast. Ebenso benötigen wir die Angabe des Grundes, warum du zur Teilnahme berechtigt bist (s. Nutzungsbedingungen Punkt 1). Weitere Daten werden nicht bzw. nur auf freiwilliger Basis erhoben. Diese Daten verwenden wir ausschließlich für das Hinzufügen zur entsprechenden Gruppe im Telegramm-Messenger und geben diese nicht an Dritte weiter. Sie werden gespeichert auf privaten Computern der Teammitglieder und können von allen aktuellen Teammitgliedern incl. Vivian Dittmar eingesehen werden. Sie werden darüber hinaus nicht an Dritte weitergegeben.

Die Verarbeitung der für den o.g. Zweck an [kontakt@viviandittmar.net](mailto:kontakt@viviandittmar.net) gesendeten Daten erfolgt ausschließlich auf Grundlage deiner Einwilligung (Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO). Die erteilte Einwilligung zur Speicherung der Daten, der E-Mail-Adresse sowie deren Nutzung zur Teilhabe an der Telegram-Gruppe kannst du jederzeit widerrufen durch eine E-Mail an [kontakt@viviandittmar.net](mailto:kontakt@viviandittmar.net). Ebenso kannst du die von dir gespeicherten Daten jederzeit einsehen. Die Rechtmäßigkeit der bereits erfolgten Datenverarbeitungsvorgänge bleibt vom Widerruf unberührt. Bei Menschen, die vom Team auf Grund von Nicht-Einhaltung der Nutzungsbedingungen ausgeschlossen werden, behalten wir uns vor, Namen und E-Mail-Adresse für weitere 2 Jahre zu speichern, um ein erneutes Beitreten zu verhindern.

Die zum Zwecke der Teilnahme an der Telegram-Gruppe bei uns hinterlegten Daten werden von uns bis zu deinem Austritt aus der Telegram-Gruppe gespeichert und nach dem

Verlassen der Telegram-Gruppe gelöscht. Daten, die zu anderen Zwecken bei uns gespeichert wurden (z.B. E-Mail-Adressen für den Newsletter) bleiben hiervon unberührt.

Im Laufe der Nutzung der Telegram-Gruppe wird deine Telefonnummer und dein Name auch den anderen Gruppenteilnehmern angezeigt. Ebenso werden dir die Telefonnummern und Namen der anderen Teilnehmer angezeigt. Jede teilnehmende Person verpflichtet sich, diese Daten vertraulich zu behandeln. Sie dürfen nur nach expliziter Zustimmung auf dem eigenen Gerät gespeichert und/oder an Dritte weitergegeben werden. Ohne explizite Zustimmung des Inhabers der Daten dürfen diese nicht für einen anderen als den hier angegebenen Zweck genutzt werden.

Ebenso ist es verpflichtend für die Teilnahme an der Gruppe, dass du dich zur Netzwerk-Mailingliste unter (<https://viviandittmar.net/angebote/online-entladungsraum/>) einträgst, um Neuigkeiten zur Gruppe zu erhalten. Für Letzteres gelten die Nutzungsbedingungen für Newsletter (<https://viviandittmar.net/datenschutz/>).

Die Nutzung des Telegram-Messengers erfolgt unter den Nutzungsbedingungen des Anbieters Telegram (<https://telegram.org/privacy>).

Telegram speichert und verarbeitet deine Telefonnummer, deinen Benutzernamen und dein Profilfoto, um einen Account zu erstellen. Dein Benutzername ist frei wählbar und muss nicht dein bürgerlicher Name sein.

**Allerdings ist es für die Teilnahm an unserer Telegram-Gruppe von uns aus notwendig, dass du deinen bürgerlichen Namen oder mindestens deinen Vornamen und den ersten Buchstaben des Nachnamens verwendest. Eine anonyme Nutzung ist nicht möglich.**

Wenn du der Funktion der 2-Wege-Verifikation zustimmst, wird auch deine E-Mail-Adresse gespeichert.

Alle Inhalte (Textnachrichten, Fotos, Audiodateien etc.), die du über einen Telegram-Chat schickst, werden in Cloud-Diensten auf Servern von Telegram verschlüsselt gespeichert. Ebenso speichert Telegram die Kontakte aus dem Adressbuch des Gerätes, auf das du die App installierst, um dir anzuzeigen, welcher deiner Kontakte ebenfalls Telegram nutzt. Wenn du die Web-Version von Telegram nutzt, werden ebenso Cookies angewendet, um den Service zu verbessern.

Telegram teilt die von dir geposteten Inhalte mit den entsprechenden Nutzern, mit denen du kommunizierst. Ebenso erlaubt sich Telegram, deine Daten mit den Mutterfirmen Telegram Group INC auf den Britischen Jungferninseln und Telegram FZ-LLC in Dubai zu teilen. Daneben behält sich Telegram vor, auf der Basis eines Gerichtsurteils persönliche Daten an öffentliche Autoritäten herauszugeben, sollte ein Terrorverdacht bestehen.

Du hast ausdrücklich das Recht, deine Daten einzusehen, zu korrigieren, ihre Löschung zu verlangen, der Verarbeitung zu widersprechen oder eine Beschwerde bei der zuständigen öffentlichen Behörde einzulegen. Ebenso hast du die Möglichkeit im Menü der App unter *Einstellungen > Privatsphäre und Sicherheit* Einstellungen bezüglich deiner Datenverwendung vorzunehmen.

Um alle deine Daten zu löschen kannst du deinen Account deaktivieren. Hierfür kannst du folgende Seite nutzen (<https://my.telegram.org/auth?to=delete>). Ebenso kannst du einzelne Nachrichten oder gesendete Elemente im Chat selbst löschen.

Bei Fragen bezüglich Datenschutz bei Telegram findest du mehr Informationen unter <https://telegram.org/faq#q-what-about-gdpr> oder kannst du dich an <https://t.me/gdprbot> wenden.

## Kosten

Das Team des Online Entladungsraumes nach Vivian Dittmar bietet die Betreuung der Gruppe auf Schenkbasis an. Das heißt, dass dieser Service kostenfrei ist. Hierfür stellen wir jeden Tag unsere Aufmerksamkeit und Kompetenz durch jahrelange Ausbildung zur Verfügung, um die Gruppe zu moderieren, Teamtreffen abzuhalten und um jede Woche einige Stunden lang Anfragen zu beantworten. Um uns diese Arbeit zu erleichtern, bitten wir dich, je nach Intensität der Nutzung und deinen eigenen Ressourcen einmalig oder regelmäßig etwas Geld zu spenden und damit etwas von dem, was du erhältst, zurückzugeben. Dies kannst du sehr einfach tun über die Be-the-Change-Stiftung für kulturellen Wandel unter folgendem Link: <https://spenden.twingle.de/be-the-change-stiftung-fur-kulturellen-wandel/online-entladungsraum/tw5e738c8e79d79/page>.

Die Spende ist steuerlich absetzbar und freut uns sehr.

## Zugang

Du erhältst den Zugang zur Telegram-Gruppe, indem du eine E-Mail an [kontakt@viviandittmar.net](mailto:kontakt@viviandittmar.net) sendest, in welcher du:

1. schreibst, welche der oben genannten Voraussetzungen du erfüllst, um teilnehmen zu können (s. Nutzungsbedingungen Punkt 1)
2. deine Telefonnummer angibst, mit der du deinen Telegram-Account erstellt hast und bestätigst, dass dein Benutzername dein bürgerlicher Name ist
3. den Nutzungsbedingungen ausdrücklich zustimmst. Hierfür kopiere bitte folgenden Text in die Mail (der Link bezieht sich auf das vorliegende Dokument):

„Ich möchte in die Telegram-Gruppe für Bewusste Entladung nach Vivian Dittmar aufgenommen werden. Ich erkläre, dass ich die unter <https://viviandittmar.net/wp-content/uploads/Telegram-Gruppe-Bewusste-Entladung.pdf> dargestellten Zugangsvoraussetzungen erfülle und den Nutzungsbedingungen incl. der Datenschutzerklärung vollumfänglich zustimme.“

Bei Vollständigkeit der Angaben und Erfüllen der Teilnahmebedingungen wird deine Telefonnummer der Gruppe nach ein bis drei Werktagen hinzugefügt.