



Kommunikationsleitfaden für einen reibungslos funktionierenden Gesprächskreis

- Ich habe große Wertschätzung der Gruppe gegenüber, deshalb bin ich **pünktlich**.
- Ich wünsche mir, ein **vertrauensvolles Miteinander in der Gruppe**, deshalb trage ich nichts Persönliches der Gruppenmitglieder nach draußen.
- Ich bin wichtig, deshalb spreche ich in **Ich-Form von mir** und nicht allgemein von „man“ oder über andere.
- Ich **spreche mit jemandem** und nicht über jemandem. Deshalb spreche ich Personen direkt an und baue Blickkontakt auf.
- Ich bin **emotional anwesend** und beteilige mich mit oder ohne Worte in der Gruppe.
- Ich lasse die redende Person **aussprechen** und unterlasse Nebengespräche und -Geräusche.
- Ich berichte über **meine Erfahrungen** und verzichte auf gutgemeinte Ratschläge.
- Ich **höre aufmerksam und respektvoll zu** und werte mitgeteilte Erfahrungen nicht. Ich weiß, dass Erfahrungen auf subjektiven und individuellen Wahrnehmungen beruhen und somit **weder „richtig“ noch „falsch“** sind. Deshalb kann ich - ohne die Befürchtung etwas Falsches zu sagen - über meine eigenen Erfahrungen und Gefühle berichten.
- Ich erlaube mir, meine **Gefühle** zu zeigen. Meine Gefühle gehören zu mir, deshalb haben sie auch Platz in der Gruppe.
- Ich schenke meine **Aufmerksamkeit** der Gruppe und deren Thema. Wenn mir etwas missfällt sage ich es innerhalb und nicht außerhalb der Gruppe, damit ich wieder am Thema mitarbeiten kann.
- Ich **schließe ein** und vermeide jemanden auszuschließen.
- Ich bin für mein Wohlergehen **selbst verantwortlich** – auch für das, was und wieviel ich in die Runde einbringe oder für mich aus der Runde heraushole.