



Unsere Gesprächsregeln

- 📌 Jeder hat seine Erfahrungen. Bringen Sie Ihre bitte proaktiv ein!
- 📌 Sprechen Sie von sich selbst und Ihrer Sicht auf die Geschehnisse. Ich-Botschaften schaffen Vertrauen und zeigen Selbstkenntnis.
- 📌 Nehmen Sie Ihre Bedürfnisse und Gefühle ernst. Formulieren Sie sie ehrlich und mutig. Für beides sind Sie selbst verantwortlich.
- 📌 Vermeiden Sie Seitengespräche. Sie nähren nur Spekulationen.
- 📌 Begegnen Sie den anderen respektvoll, achtsam und offen. Versuchen Sie zuerst, wirklich zu verstehen, bevor Sie Ihre Botschaft platzieren.
- 📌 Wenn Ihnen etwas nicht gefällt, sprechen Sie es offen mit einer Ich-Botschaft an.
- 📌 In der Kommunikation geht es nicht um Richtig oder Falsch, sondern um kommunizierte, individuelle Wahrnehmungen. Sie sind nicht diskutierbar, sondern stehen gleichberechtigt nebeneinander. Sie verändern sich oft im Laufe eines Dialogs.
- 📌 2 Ohren, 1 Mund. Hören Sie aufmerksam zu und stellen Sie gerne Verständnisfragen. Das zeigt echtes Interesse an einer Klärung.
- 📌 Formulieren Sie Ihre Beiträge differenziert, kurz und konkret.
- 📌 Sprechen Sie aus, was Ihnen gefällt. Verteilen sie ehrlich und wertschätzend Anerkennung. Sie vermehrt sich, wenn man sie verschenkt.
- 📌 Gefühle sind wichtige Wegweiser. Bitte unterdrücken Sie diese nicht und versuchen sie in angemessene Wortbeiträge zu fassen. Bitte prüfen Sie vorher, ob es wirklich Ihre Gefühle sind oder ob sie einer Stellvertretung dienen.
- 📌 Persönliches wird nicht weitererzählt. Es gilt Schweigepflicht.
- 📌 Wir tragen alle aktiv dazu bei, dass die gemeinsame Zeit gut genutzt wird, alle Themen auf den Tisch kommen und niemand ausgegrenzt wird.