

# Einige Regeln für das Gruppengespräch:

### **Ich - Botschaft geben:**

- Sag „Ich“ statt „Man“ oder „Wir“: Hinter diesen Sätzen kannst Du Dich zu gut verstecken! Zeige Dich als Person und sprich per „Ich“!
- Es kann nie falsch sein, eigene Gefühle zu haben; Sprich Deine Gefühle direkt aus, z.B. „Ich ärgere mich!“ „Ich habe Angst“ Äußere Dich nicht indirekt durch Schimpfen, Befehlen, Beschuldigen oder eben durch „man“- Sätze.
- Sprich Deine eigenen Erwartungen aus und denke nicht: Der andere sollte doch merken, dass...
- Sprich Deine eigenen Wünsche aus, aber nicht als Befehle!
- Sei Dein eigener Chairman (Vorsitzender): Du bist für Dich verantwortlich. Du entscheidest selber darüber, wann und was du sprechen willst und was Du in der Gruppe erreichen willst. Die anderen Mitglieder sind auch für sich selber verantwortlich und sagen selber, wenn sie etwas anderes wollen als Du!
- Wenn du jemanden aus der Gruppe etwas mitteilen willst, sprich ihn direkt an! Sprich nicht über einen Dritten zu einem anderen und sprich nicht die Gruppe an, wenn du einen bestimmten Menschen meinst!

### **Aktiv zuhören**

- Argumentiere nicht für Dich weiter, während ein anderer Teilnehmer spricht!
- Wenn Du ein Feedback erhältst, höre ruhig zu; Versuche nicht gleich Dich zu verteidigen. Denke daran, dass nicht objektive Tatsachen, sondern subjektive Gefühle mitgeteilt werden. Versuche zuerst nur zuzuhören, sprich von den Gefühlen, die durch das Feedback ausgelöst worden sind und gehe erst dann auf den Inhalt ein.
- Der Sprechende sollte das Gefühl bekommen: Ich werde verstanden! Ich werde nicht bewertend, sondern akzeptierend angehört. Mein Gesprächspartner ist an meinen Gefühlen und Gedanken interessiert.

### **Rückmeldungen, um Mißverständnisse zu vermeiden**

- Wiederhole - wenn nötig - den Inhalt des Gesagten mit eigenen Worten und prüfe dadurch, ob Du den Partner richtig verstanden hast. Zum Beispiel "Ich habe das Gefühl, dass du mir damit sagen willst..." oder „Meinst du damit...“
- Erbitte Rückmeldung von Deinem Gesprächspartner, wenn etwas unklar oder schwer verständlich ist!
- Beachte nichtsprachliche Reaktionen bei Dir und bei Deinem Partner! (finsterer Blick, Nervosität, keinen Blickkontakt...) Sprich solche Beobachtungen aus !

### **Bestätigungen**

- Bringe Deinem Partner gegenüber echte Wertschätzung zum Ausdruck! (Lob, Anerkennung). Die Gefühle füreinander sind weitgehend die Folge von Verstärkungen des persönlichen Selbstwertes.

### **Vorsicht im Schweigen**

- Schweigen in einer Konfliktsituation kann für den Partner die beste Projektionsfläche für seine Befürchtungen sein. (Jetzt denkt er wohl...") Schweigen ist oft Ursprung und Verstärkung von Mißverständnissen !