

Kommunikationsregeln in Gruppen

- ➔ **Kontakt kommt vor Konsens und Kooperation:** Ohne Beziehung gibt es wenig Chancen zur intakten Zusammenarbeit oder Verständigung. Selbst Inhalte werden entsprechend der Beziehung gut oder weniger gut verstanden, bzw. transportiert.
- ➔ **Sei dein eigener Chairman (Leiter deiner selbst):** Du bestimmst selbst, wann du reden willst, was du sagen willst, zu wem du etwas sagen willst und ob du überhaupt was sagen willst.
- ➔ **Ich versuche mit Ich-Aussagen zu sprechen** und vermeide „man“, „wir“ oder „es“ wie auch Allgemeinaussagen „man sollte, es müsste, wir sollten...“! Im Gespräch muss ich bereit sein, die Verantwortung für eine Aussage zu übernehmen.
- ➔ **Ich versuche, so aufrichtig wie möglich zu sprechen.** Ich versuche, meinem Gegenüber meine Gefühle und Gedanken direkt und ehrlich ohne unehrliche Kompromisse mitzuteilen!
- ➔ **Ich vermeide Klischees und Verallgemeinerungen:** Mit Verallgemeinerungen wie „immer, überall nie oder ihr seid unproduktiv, wir sind gut, die haben alle...“ weiche ich konkreten Aussagen aus. Verallgemeinerungen sind Schutz-behauptungen, hinter denen ich mich verstecken kann.
- ➔ **Störungen haben Vorrang:** Wenn ich aufgrund innerer und / oder äußerer Beeinträchtigungen nicht mitdenken oder mitarbeiten kann, muss ich das zum Ausdruck bringen, anderenfalls schwäche ich die Zusammenarbeit.
- ➔ **Ich vermeide Seitengespräche:** Mit Seitengesprächen teile ich die Gruppe und schließe andere von meinem Gedanken aus.
- ➔ **Was ich hier höre und sage ist vertraulich.** Gespräche leben von Vertrautheit und Vertraulichkeit. Das erleichtert den Mut sich in einer Gruppe zu äußern.
- ➔ **Ich vermeide „Warum-Fragen“** und bevorzuge „Was-Wann-Wie-Fragen“. Mit „Warum-Fragen“ manipulierte ich, dränge andere in die Verteidigung und kritisiere indirekt. Mit „Was-Wann-Wie-Fragen“ äußere ich den Wunsch nach einer Information.
- ➔ **Ich versuche, möglichst gegenwärtig zu sein, indem ich Kontakt zum Hier und Jetzt halte:** Verantwortung kann ich nur im Hier und Jetzt übernehmen, meine Gefühle und Gedanken im Moment sind für das Gespräch wichtig. Die Zukunft und Vergangenheit ermüden und verleiten zur Flucht.
- ➔ **Ich kann jederzeit „Nein“ sagen.** Jede und jeder kann in einer Gruppe das Bewusstsein der persönlichen Entscheidungsfreiheit und Verantwortung vertiefen. Dieses Gefühl stärkt die Motivation, engagiert mit zu arbeiten. Wer schweigt stimmt zu!
- ➔ **Ich versuche, so realistisch wie möglich zu sein.** Ich versuche, dich und mich zu sehen, wie wir sind, nicht wie ich dich und mich sehen möchte. Das hilft mir, Kritik zu üben und anzunehmen. Kein Mensch besteht nur aus positiven und negativen Seiten. Die andere Seite gehört zur Realität.