

# Gesprächsregeln: Damit Sitzungen gelingen



1. Vergegenwärtige Dir Deine **Ziele** und überlege, wie Du zum Gelingen der Sitzung beitragen kannst.
2. Riskiere **Offenheit**, andere werden sich anstecken lassen und gemeinsam schafft ihr eine fruchtbare Arbeitsatmosphäre - denn die Wahrheit macht frei.
3. Übernimm **Verantwortung** für Deine Beiträge und sage „ich“ statt „man, wir, es“
4. Du darfst **selbst bestimmen**, wann und was Du sagen und worauf Du Dich selbst einlassen möchtest. Du darfst jederzeit (auch ohne Gründe) sagen: „Nein, das möchte ich nicht...“
5. Die anderen verstehen Dich besser, wenn Du **Verallgemeinerungen vermeidest** und so konkret wie möglich redest. Versuche, **von Dir** zu reden, anstatt nur zu fragen.
6. Unterbrich das Gespräch, wenn Du nicht mehr folgen kannst (z.B. weil Du Dich ärgerst, langweilst, unkonzentriert bist). Teile allen Deine **Störung** mit.
7. Sprich andere direkt an und suche dabei **Blickkontakt**. Halte Dich mit Interpretationen von anderen zurück, erzähle lieber davon, was der Beitrag des/der anderen in Dir auslöst.
8. Vermeide Seitengespräche und bringe **Deinen Beitrag direkt in die Gruppe** ein, damit sich niemand ausgeschlossen fühlt.
9. Drücke aus, was **die Dinge jetzt für Dich bedeuten**, denn Deine Gefühle sind genauso wichtig wie Deine Gedanken und Deine Meinung. Gefühle sind das Gewürz des Lebens.
10. Achte auf **Signale Deines Leibes!** Was regt sich in Dir bei bestimmten Themen: Menschen,....?