

# Kommunikationsempfehlungen

- Sei pünktlich zu jeder Gesprächs-Runde.
- Sag Deinen Namen, bevor Du sprichst.
- Sprich in der ICH – Form.
- Sprich von Dir und Deiner momentanen Erfahrung (Erforsche Dich, doziere nicht, rechtfertige Dich nicht).
- Verpflichte Dich, am Ball zu bleiben, dran zu bleiben (Bleibe bis zum Ende jeder Runde).
- Schließe ein – vermeide jemanden auszuschließen.
- Drücke Dein Missfallen in der Gruppe aus, nicht außerhalb vom Kreis.
- Sei verantwortlich für Dein persönliches Gelingen
- Sei beteiligt mit Worten oder ohne Worte.
- Sei emotional anwesend in der Gruppe.
- Höre aufmerksam und mit Respekt zu, wenn eine andere Person Dir etwas mitteilt. Formuliere nicht schon eine Antwort, während der\_ die andere spricht.
- Respektiere absolute Vertraulichkeit.
- Erkenne den Wert von Stille und Schweigen in Gemeinschaft.
- Gehe ein Risiko ein!
- Höre auf Deine innere Stimme und sprich, wenn Du dazu bewegt bist, sprich nicht, wenn Du nicht dazu bewegt bist.
- Du brauchst nicht zu antworten, wenn dir eine Frage gestellt wird.
- Bitte keinen Alkohol während des Workshops.