

Gruppenregeln

1. Schweigepflicht: Geben Sie niemals an Außenstehende weiter, was in Ihrer Gruppe besprochen wurde.
2. Regelmäßige Teilnahme: Kommen Sie pünktlich zu den Gruppentreffen. Wenn Sie verhindert sind, melden Sie sich bei einem Gruppenmitglied.
3. Sie sind Ihr eigener Chef: Bestimmen Sie selbst, was Sie sagen wollen. Sprechen oder schweigen Sie wann Sie wollen.
4. Störungen haben Vorrang: Unterbrechen Sie das Gespräch, wenn Sie nicht wirklich teilnehmen können, zum Beispiel wenn Sie traurig, ärgerlich oder gelangweilt sind.
5. „Ich“ statt „man“ oder „wir“: Sprechen Sie von sich Selbst und verallgemeinern Sie nicht.
6. Es kann immer nur eine Person sprechen: Hören Sie aufmerksam zu, wenn jemand spricht. „Seitengespräche“ werden unterlassen.
7. Eigene Meinung statt Fragen: Fragen können andere in die Enge treiben, jeder darf aber seine eigene Meinung haben und seinen Standpunkt vertreten.
8. Wenn Sie einer Person aus der Gruppe etwas mitteilen wollen, sprechen Sie diese direkt an.
9. Geben Sie eine Rückmeldung, wenn Sie das Bedürfnis haben. Löst das Verhalten eines Gruppenmitgliedes angenehme oder unangenehme Gefühle bei Ihnen aus, teilen Sie dies der betreffenden Person sofort mit.
10. Wenn Sie eine Rückmeldung erhalten, hören Sie ruhig zu. Versuchen Sie nicht gleich sich zu verteidigen. Denken Sie daran, dass es bei Ihrem Gegenüber um subjektive Gefühle und Wahrnehmungen geht.
11. Beachten Sie Ihre Körpersignale: Horchen Sie in Ihren Körper hinein, er kann Ihnen oft mehr über Ihre Gefühle und Bedürfnisse erzählen als Ihr Kopf.
12. Gegenseitige Hilfe: Vor allem am Anfang gelingt es vielleicht nicht immer, alle Regeln zu beachten. Die Gruppenmitglieder erlauben sich daher gegenseitig, dass sie sich gegebenenfalls freundlich und ohne Vorwurf an die Einhaltung der Regeln erinnern dürfen. Ironische oder abfällige Bemerkungen oder ein „Auslachen“ kommen dabei nicht vor.