

bitte sei pünktlich
zu jeder
gesprächsrunde

bitte sag deinen namen,
bevor du sprichst

bitte sprich

in der ICH-form

(so dass du dich wirklich verbindest
mit dem, was du sagst)

bitte sprich von dir

und deiner

momentanen erfahrung

(erforsche dich, doziere nicht)

bitte schließe ein

– vermeide jemanden
auszuschließen.

bitte schließe auch

dich selber nicht aus

bitte drücke dein

missfallen

in der gruppe aus,

nicht außerhalb

vom kreis

bitte sei verantwortlich

für deinen

persönlichen erfolg

(für das, was du für dich aus der
runde herausholst)

bitte sei beteiligt mit
worten oder ohne worte,
sei emotional anwesend
in der gruppe

bitte respektiere

absolute vertraulichkeit

bitte erkenne den wert
von stille und schweigen
in gemeinschaft

bitte gehe
ein risiko ein

bitte höre auf deine innere
stimme und sprich, wenn
du dazu bewegt bist,
bitte sprich nicht, wenn du
nicht dazu bewegt bist

bitte verpflichte dich,

am ball zu bleiben,

dran zu bleiben

(bleibe bis zum ende der runde)

bitte höre aufmerksam und
mit respekt zu, wenn eine
andere person dir etwas
mitteilt. formuliere nicht schon
eine antwort, während der
andere spricht

bitte drücke deinen ärger
vollständig aus;

1. innehalten. atmen.
2. deine verurteilenden gedanken identifizieren.
3. kontakt mit deinen bedürfnissen herstellen.
4. dein gefühl und deine unerfüllten bedürfnisse aussprechen.

bitte überprüfe deine
intention,
bevor du eine
frage stellst

bitte vermeide
ratschläge, fragen,
analysen und
interpretationen