

GESPRÄCHSREGELN NACH RUTH COHN

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.
3. Übernimm Verantwortung für deine Beiträge und sage „ich“ statt „man“.
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 die Signale deines Körpers!
Was regt sich in dir bei bestimmten Themen, Menschen...?

