

Kommunikationsregeln

1. Berücksichtige Deine Gefühle!
2. Sprich nicht per "man", "du" oder "wir", sondern sprich per "ich".
 3. Besser persönliche Aussagen als inquisitorische Fragen.
 4. Nicht interpretieren, sondern persönliche Reaktion zeigen.
 5. Keine Seitengespräche.
6. Meine und Deine Störungen haben Vorrang.
7. Beachte die nonverbale Kommunikation bei Dir und anderen.
8. Ich stelle keine Warum-Fragen, sondern Was-, Wann-, Wie-Fragen.
9. Ich spreche nicht über andere Teilnehmer, sondern ich rede sie direkt an.
 10. Was ich hier höre und sage, ist vertraulich.
 11. Ich kann jederzeit Nein sagen.
 12. Ich vermeide verallgemeinernde Klischees.
 13. SELBSTVERANTWORTLICHKEIT