

Gesprächsregeln:

- ❖ Sag „ich“ statt „man“ oder „wir“! Verstecke dich nicht hinter diesen unpersönlichen Redewendungen. Zeige dich als Person.
- ❖ Alle können ihre Meinung frei äußern.
- ❖ Alle haben das Recht angehört zu werden.
- ❖ Sei offen und äußere vorsichtig und ohne jemanden zu verletzen Kritik, wenn sie angebracht ist.
- ❖ Äußere deine Gefühle, denn sie zeigen dein Befinden. Äußere sie direkt (z.B. „ich ärgere mich“ oder „Ich habe Angst“) und nicht durch schimpfen oder durch „man-Sätze“.
- ❖ Sprich deine Erwartungen und Wünsche aus, denn die anderen können deine Gedanken nicht lesen
- ❖ Es soll nie mehr als eine Person reden.
- ❖ Jede/r darf fragen und jede/r soll gefragt werden. Aber: Jede/r bestimmt selbst, wann und ob er/sie sprechen will.
- ❖ Schweigen wird oft als Zustimmung zu einem Thema gewertet. Sag deshalb deine Meinung, wenn dir etwas wichtig ist.
- ❖ Wenn dich etwas stört, sag es gleich.