

Arbeitsblatt

»Spielregeln für eine wertschätzende Kommunikation«

Vertraulichkeit	In einer Selbsthilfegruppe besprechen wir sehr persönliche Dinge, daher dürfen keine Inhalte ohne das Einverständnis der jeweiligen Person nach außen dringen.
Pünktlichkeit	Wir möchten die Gruppe pünktlich beginnen und beenden, damit sich niemand gestört fühlt und alle ihren Verpflichtungen im Anschluss des Treffens nachkommen können.
Verbindlichkeit	Wir teilen der Gruppe mit, wenn wir verhindert sind, später kommen oder früher gehen müssen oder die Gruppe verlassen möchten, um niemanden vor den Kopf zu stoßen und den anderen Respekt zu erweisen.
Eigenverantwortung	Jeder entscheidet für sich, ob er reden oder lieber nur zuhören möchte. Alle dürfen Fragen stellen, doch niemand muss auf eine Frage antworten.
Problemlösungs-orientierung	Wir wollen darüber reden, was wir jetzt fühlen und wie die Situation jetzt für uns ist. Unser Blick sollte nicht auf Vergangenem ruhen.
Rücksichtsvoll miteinander umgehen	Wir achten darauf, dass jeder zu Wort kommt, auch Personen, die zurückhaltender sind. Nicht jeder, der schweigt, will nichts sagen. Manchmal braucht jemand etwas Ermunterung, um von sich zu erzählen.
Alle Teilnehmenden integrieren	Jeder in einer Selbsthilfegruppe soll sich einbezogen und geborgen fühlen. Wir können neuen Mitgliedern den Einstieg erleichtern, wenn sich eine feste Person um sie kümmert, ihnen etwas über die Gruppe erzählt und nach ihren Wünschen fragt.
Vorschläge statt Ratschläge	Wir geben jeder Person die Zeit, über ihre Gefühle und Bedürfnisse zu sprechen. Solange wir eine Situation noch nicht einschätzen können, verzichten wir auf Ratschläge. Wenn wir das Problem verstanden haben, können wir Vorschläge machen und berichten, was uns geholfen hat.
Möglichst nicht unterbrechen	Wir bemühen uns, andere nicht zu unterbrechen. Sollte es doch einmal passieren, führen wir das Gespräch schnell wieder zu der Person zurück, die wir unterbrochen haben.
Keine Monologe oder Exklusivdialoge	Wir achten darauf, unsere Redezeit nicht zu überschreiten, um anderen Personen auch die Möglichkeit zu geben, von ihren Erfahrungen zu berichten.
Akzeptanz	Wir akzeptieren uns so, wie wir sind. Das beinhaltet, dass wir nicht über das Verhalten oder die Einstellung anderer Mitglieder urteilen, auch wenn wir unterschiedlicher Meinung sind.
Respekt	Wir sprechen nicht über Gruppenmitglieder, die nicht anwesend sind. Wie würden wir uns fühlen, wenn über uns gesprochen würde?

Nur einer sollte reden	Wir hören aufmerksam zu und vermeiden Nebengespräche, um niemanden zu stören. Wenn wir einen wichtigen Gedanken haben, machen wir uns Notizen und bringen diesen später ein.
Unbehagen darf (respektvoll) geäußert werden	Wenn uns etwas stört, teilen wir den anderen Mitgliedern respektvoll unsere Gefühle und Wünsche mit, ohne sie zu beschuldigen.
Auch etwas Positives sagen	Es tut gut, etwas Freundliches zu hören. Wir sagen den anderen, wenn uns ein Verhalten, eine Problemlösung oder ein Beitrag gut gefallen hat.
Jeder trägt zum Gruppenerfolg bei	Wir alle tragen zum Erfolg der Gruppe bei. Eine Selbsthilfegruppe lebt von unseren Erfahrungen, Beiträgen und unserer gegenseitigen Unterstützung.