

SPIELREGELN FÜR GRUPPEN

<http://www.astrosupervision.at/>

Wenn alle Gruppenmitglieder bereit sind,
bei sich und bei anderen diese Spielregeln zu beachten,
wachsen die Möglichkeiten des voneinander Lernens in erheblichem Maße.

SEI DEIN EIGENER „GRUPPENLEITER“

Bestimme selbst, was Du sagen willst.
Sprich oder schweige, wann Du es willst.
Gib und Empfange das, was Du selbst geben und erhalten willst.
Übernimm Verantwortung, was Du aus dieser Zeit für Dich machst.
Frage nicht, ob das, was Du willst, den anderen gefällt oder nicht. Sag was Du willst.
Die anderen sind auch Gruppenleiter – die anderen teilen auch mit, wenn sie etwas anderes
wollen als Du.

„STÖRUNGEN“ HABEN VORRANG!

Unterbrich den Zyklus, wenn Du nicht wirklich teilnehmen kannst.
Du musst nicht gelangweilt, ärgerlich oder unkonzentriert bleiben.
Als „Abwesender“ bist Du auch ein Verlust für die Gruppe.
Wenn die Störung behoben ist, wird der vorherige Zyklus
wieder aufgenommen oder einem wichtigeren Platz gemacht.

ES SPRICHT IMMER NUR EINER!

Jeder ist ein wertvolles Gruppenmitglied und sein Beitrag ist wichtig.
Wenn mehrere auf einmal sprechen wollen, wird eine Lösung gefunden.

BEACHT DEINE „KÖRPERSIGNALE!“

Horche in Deinen Körper hinein, was fühlst Du und willst du im Augenblick.

„ICH“ STATT „MAN“ ODER „WIR“!

Hinter „Man...“ oder „Wir ...“ –Sätzen versteckst Du Dich nur.
Trage Verantwortung für das was Du brauchst oder sagst. Zeige dich als Person
Sprich nicht für die anderen, Du weißt nicht, ob sie es auch wollen.

BE- UND ENTWERTE NICHT!

Rede nur von Dir und beziehe nicht Stellung zu dem, was ein anderer gesagt hat,
außer Du wirst dazu angefragt. Gib keine Verurteilung und keine Forderung an andere.
Lerne zuhören!

WER FRAGT, FÜHRT!

Übernimm Verantwortung für Deine Frage
und sei Dir bewusst über die Motivation und das Ziel Deiner Frage!

<http://www.astrosupervision.at/>