

Regeln zur wertschätzenden und gewaltfreien Kommunikation

Nur wenn sich alle Teilnehmenden gehört und respektiert fühlen, könnt ihr gemeinsame Lösungen für eine Neuorientierung finden.

1

Aktives Zuhören:

- Nehmt euch die Zeit, um die sprechende Person wirklich zu verstehen.
- Zeigt Interesse und konzentriert euch auf das Gesagte, ohne zu unterbrechen oder voreilige Schlüsse zu ziehen.

2

Respektvoller Umgang

- Behandelt alle Teilnehmenden mit Respekt und Wertschätzung, unabhängig von Alter oder Position.
- Vermeidet abwertende oder herablassende Bemerkungen.
- Verwendet bei Kritik die Formulierung „ja, und ...“ statt „ja, aber ...“.

3

Ich-Botschaften verwenden:

- Drückt eure Gedanken und Gefühle mit „Ich“-Botschaften aus, um Verantwortung für eure eigenen Empfindungen zu übernehmen.
- Vermeidet Vorwürfe oder Schuldzuweisungen.

4

Zielgruppen verändern Bewusstsein bzw. Fähigkeiten

- Versucht, die Perspektive anderer Teammitglieder zu verstehen und euch in ihre Lage zu versetzen.
- Zeigt Mitgefühl und Anerkennung für andere Erfahrungen und Meinungen.

5

Klar und deutlich kommunizieren:

- Verwendet eine klare und verständliche Sprache, um Missverständnisse zu vermeiden.
- Drückt euch respektvoll und sachlich aus, auch bei Meinungsverschiedenheiten.

6

Offenheit für Feedback:

- Seid offen für konstruktives Feedback und ermutigt andere Teilnehmende, ihre Gedanken und Anliegen zu äußern.
- Nutzt Feedback als Möglichkeit, voneinander zu lernen und die Kommunikation zu verbessern.