

## Kommunikationsregeln

### Wir sind alle Crew

Dies ist kein Wettbewerb. Wir sind hier, um uns gegenseitig zu unterstützen und zu stützen und gemeinsam besser zu sein als allein.

- Respektiere absolute Vertrautheit
- Sprich nur für dich selbst (in Ich-Form)
- Sprich von Dir und Deiner momentanen Erfahrung (Erforsche Dich, doziere nicht)
- Verpflichte Dich, am Ball zu bleiben (bleibe bis zum Ende der Runde)
- Schließe ein – vermeide, jemanden auszuschließen
- Verwende die bevorzugten Pronomen der Mitglieder, wenn du unsicher bist, frage nach
- Keine beleidigende Sprache (auch nicht im Scherz) und keine öffentliche Bloßstellung
- Respektiere die Meinung aller Beteiligten
- Drücke Dein Missfallen in der Gruppe aus, nicht außerhalb des Kreises
- Übernimm Verantwortung für Deinen persönlichen Erfolg (für das, was Du für Dich aus der Runde herausholst)
- Sei beteiligt mit Worten oder ohne – sei emotional anwesend in der Gruppe
- Höre aufmerksam und mit Respekt zu, wenn eine andere Person Dir etwas mitteilt
- Formuliere nicht schon eine Antwort, während der andere spricht
- Erkenne den Wert von Stille und Schweigen in Gemeinschaft
- Gehe ein Risiko ein (Take a risk), zeig dich, dann passieren oft kleine Wunder.
- Höre auf Deine innere Stimme – sprich, wenn Du dazu bewegt bist, spricht nicht, wenn Du dazu nicht bewegt bist
- Sei lösungsorientiert und bringe die Diskussion voran, indem du möglichst konkrete Vorschläge machst.