

## B.1 Das richtige Gruppenklima!

Die meisten Teilnehmer wünschen sich eine wohlwollende und vertrauliche Atmosphäre. Lassen Sie uns in diesem Sinne auch in dieser Gruppe folgende sechs Haltungen und Verhaltensweisen beachten:

**1** **Schweigepflicht ist wichtig!**  
Alles, was Sie übereinander erfahren, ist vertraulich und bleibt in der Gruppe.

**2** **Die „Ich-Sprache“ oder Seien Sie ruhig persönlich!**  
Es geht um das, was Sie ganz persönlich betrifft – nicht um allgemeine Dinge! Daher können Sie von sich selbst sprechen: „Ich-Sprache“. Tragen Sie die Verantwortung für das, was Sie sagen, indem Sie von „Ich“ statt von „man“ oder „Wir“ sprechen.



**3** **Der Rechtfertigungs-Reflex**  
Die meisten Menschen haben einen gut ausgebauten Rechtfertigungs-Reflex. Sie haben hier die Möglichkeit, die Kunst des Annehmens von Rückmeldungen zu pflegen. Hören Sie zuerst ruhig zu, wenn Sie eine Rückmeldung erhalten. Für Erklärungen und Rechtfertigungen ist später immer noch Zeit ...

**4** **Das Recht auf das eigene Problem**  
Niemand sollte das Gefühl haben, das eigene Problem hätte keinen Platz in der Gruppe. Hier sollte es kein zu kleines, zu komisches oder zu peinliches Problem geben. Egal, was es auch sein mag – wenn es Ihnen Schwierigkeiten macht, dann hat genau das Platz in der Gruppe!

**5** **Der Umgang mit Ärger**  
Löst das Verhalten eines anderen bei Ihnen unangenehme Gefühle aus, so teilen Sie es der bzw. dem anderen nach Möglichkeit sofort mit und nicht erst viel später oder gegenüber Dritten. Versuchen Sie dabei, das störende Verhalten ohne Interpretationen zu beschreiben. Dazu können Sie auch formulieren, welches Verhalten Sie sich stattdessen vom anderen wünschen:  
„Ich würde mir von Dir wünschen ...“

**6** **Der Ermutigungs-Reflex**  
Für den Blick auf das Defizit, auf alles, was nicht so ist, wie es sein sollte, braucht man meist nichts zu tun. Der stellt sich von selbst ein. Pflegen Sie daher doch bewusst Ihren Ermutigungs-Reflex. Seien Sie selbst zu dem Wagnis ermutigt, anderen direkt zu sagen, welche Verhaltensweisen, Fähigkeiten usw. Sie schätzen und als hilfreich erleben. Vielleicht nehmen Sie auch Potenziale beim anderen wahr, die dieser selbst nicht sieht. Helfen Sie dem anderen, dies zu sehen.