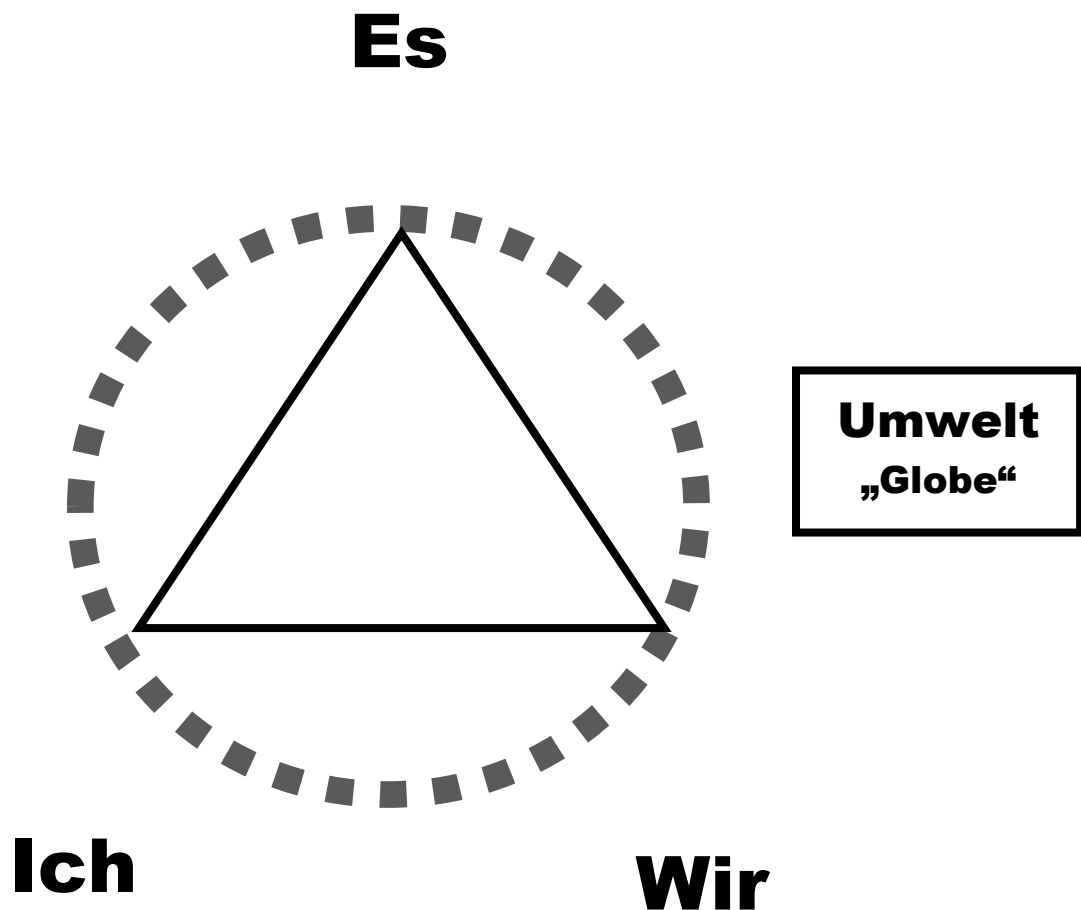


## Gruppen und Gesprächsregeln

Sitzungen und Arbeitsgruppen zu leiten, bei denen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wohl fühlen und die Gruppe zu guten Arbeitsergebnissen kommt, ist eine der schwierigsten Herausforderungen. Eine bewährte Unterstützung bietet das Konzept der „**Themenzentrierten Interaktion**“ (TZI) nach Ruth Cohn. Grundprinzip der TZI ist die Berücksichtigung von **vier Grundelementen** jeder Gruppenarbeit:

- Der/die Einzelne (= **ICH**)
- Die Gruppe (= **WIR**)
- Die Aufgabe / der Gesprächsinhalt (= **ES**)
- und die **UMWELT** (= **GLOBE**) da Gruppenarbeit nicht im luftleeren Raum stattfindet.



TZI ist keine Methode, sondern eine Haltung, deren wichtigstes Kennzeichen die Bemühung ist, in der Arbeit das Gleichgewicht zwischen den vier Grundelementen herzustellen bzw. aufrecht zu erhalten. Die Wahrscheinlichkeit, dass sich in einer Gruppe die einzelnen Mitglieder wohl fühlen und einbringen können, dass das Zusammensein gelingt und anstehende Aufgaben gut erfüllt werden, ist umso größer, je mehr *alle 4 Elemente Raum und Zeit haben*. Die Aufgabe des/der Gruppenleiters/in besteht darin, die *Balance* zwischen den verschiedenen Elementen immer wieder herzustellen.

## Folgende Gruppen- und Gesprächsregeln können dabei helfen:

1. Vergegenwärtige Dir deine *Ziele* und überlege, *wie Du* zum Gelingen der Sitzung beitragen kannst.
2. *Riskiere Offenheit*, andere werden sich anstecken lassen und gemeinsam schafft ihr eine fruchtbare Arbeitsatmosphäre – denn die Wahrheit macht frei.
3. Übernimm Verantwortung für Deine Beiträge und sage „*ich*“ statt „man“, „wir“ oder „es“
4. Du darfst *selbst bestimmen*, wann und was Du sagen und worauf Du Dich selbst einlassen möchtest. Du darfst jederzeit (auch ohne Gründe) sagen: „Nein, das möchte ich nicht ...“
5. Die anderen verstehen Dich besser, wenn Du Verallgemeinerungen vermeidest und *so konkret wie möglich* redest. Versuche, von Dir zu reden, anstatt nur zu fragen.
6. Unterbrich das Gespräch, wenn Du nicht mehr folgen kannst (z.B. weil Du Dich ärgerst, langweilst, unkonzentriert bist). Teile allen Deine *Störung* mit.
7. Sprich andere *direkt* an und suche dabei Blickkontakt. Halte Dich mit Interpretationen von anderen zurück, erzähle lieber davon, was der Beitrag des/der anderen in Dir auslöst.
8. *Vermeide* Seitengespräche und bringe Deinen Beitrag direkt in die Gruppe ein, damit sich niemand ausgeschlossen fühlt.
9. Drücke aus, was die Dinge jetzt für Dich bedeuten, denn *Deine Gefühle* sind genauso wichtig wie Deine Gedanken und Deine Meinung. Gefühle sind das Gewürz des Lebens.
10. Achte auf die Signale Deines *Leibes*/Was regt sich in Dir bei bestimmten Themen, Menschen, .... ?