



Unsere 11 goldenen Regeln

Diese Regeln solltest Du Dir durchlesen und auch verstehen, wenn Du das erste mal zu uns kommst.

1

Alles, was an vertraulichem oder persönlichem gesagt wurde, bleibt hier innerhalb der Gruppe und wird auch nicht im Außenbereich von Gruppenmitgliedern untereinander diskutiert.

2

Die Gruppenstunde ist ein Raum für Begegnung auf Augenhöhe. Gemeinschaftliches Ziel ist es, mehr Verständnis füreinander zu entwickeln.

3

Wer etwas sagen möchte, darf das tun, wer nichts sagen möchte, darf dies ebenso tun.

4

Wir sprechen über uns und unsere eigenen Erfahrungen.

4

Die individuelle Erfahrung ist jedem eigen, daher sprechen wir sie auch niemanden ab. Es gibt kein „richtig“ und kein „falsch“.



Unsere 11 goldenen Regeln

Diese Regeln solltest Du Dir durchlesen und auch verstehen, wenn Du das erste mal zu uns kommst.

6

Deshalb sprechen wir nicht über nicht-anwesende Dritte, es sei denn wohlwollend und verständnisvoll.

7

Dabei vermeiden wir die namentliche Nennung dieser Person.

8

Auch für starke Emotionen ist Raum in der Gruppenstunde, allerdings nicht für Beschimpfungen und verletzende Äußerungen gegenüber anderen Teilnehmern oder Dritten!

9

Wir lassen einander ausreden.

10

Wir gehen mit unserer Gesprächszeit achtsam um: andere Teilnehmer wollen vielleicht auch noch etwas sagen.

11

Das Thema der Gruppenstunde ist nicht vorgegeben, sondern entwickelt sich aus der „Blitzlichtrunde“ heraus, falls etwas akutes anstehen sollte.