

Unsere Grundsätze für ein sicheres und unterstützendes Gruppenumfeld

1. Vertrauen und Vertraulichkeit

Alles, was in der Gruppe besprochen wird, bleibt innerhalb der Gruppe. So wird ein geschützter Raum geschaffen, in dem Offenheit möglich ist.

2. Respekt und Wertschätzung

Ein respektvoller Umgang ist die Grundlage der Zusammenarbeit. Jede Meinung ist willkommen und wird ernst genommen – Verurteilungen oder Angriffe werden nicht akzeptiert.

3. Teilnahme im eigenen Tempo

Es wird eingeladen, aktiv an Diskussionen und Übungen teilzunehmen. Gleichzeitig wird respektiert, wenn jemand sich zurücknehmen möchte.

4. Reden ohne Unterbrechung

Jede Person hat das Recht, in Ruhe auszusprechen, ohne unterbrochen zu werden. So entsteht ein Raum, in dem Gedanken und Gefühle klar geäußert werden können.

5. Pünktlichkeit und Verlässlichkeit

Pünktliches Erscheinen und Teilnahme bis zum Ende unterstützen den gemeinsamen Ablauf und die Konzentration der Gruppe.

6. Konstruktive Rückmeldungen

Feedback ist willkommen, wenn es sich auf Verhaltensweisen oder Situationen bezieht – niemals auf die Person selbst. Der Fokus liegt auf Unterstützung, nicht auf Bewertung.

7. Ehrlichkeit und Offenheit

Offene Gespräche über Gedanken und Gefühle helfen, das Beste aus der Gruppenarbeit mitzunehmen.

8. Selbstverantwortung

Jede Person ist für ihre Handlungen und ihren Fortschritt selbst verantwortlich. Ziele zu setzen und daran zu arbeiten, ist ein wichtiger Bestandteil des Prozesses.

9. Ein sicherer Raum für alle

Die Gruppe ist ein Ort, an dem sich jede Person sicher fühlen kann, ihre Gefühle und Gedanken auszudrücken – ohne Angst vor negativen Konsequenzen.

10. Feedback als Chance

Geben und Annehmen von Feedback ermöglicht Lernen und Wachstum – eine wertvolle Gelegenheit, die genutzt werden sollte.

11. Digitale Auszeit

Handys bleiben während der Sitzung im Flugmodus, um einen ungestörten und konzentrierten Austausch zu ermöglichen.