

# KOMMUNIKATIONSEMPFEHLUNGEN

## COMMUNITY BUILDING GUIDELINES

- 1. Sage deinen Namen, bevor du sprichst.**  
*Say your name before you speak.*
- 2. Sprich persönlich und konkret, verwende »Ich«-Aussagen.**  
*Speak personally and specifically, using »I« statements.*
- 3. Sprich, wenn du zum sprechen bewegt bist; sprich nicht, wenn du nicht zum sprechen bewegt bist.**  
*Speak, when moved to speak, don't speak, when not moved to speak.*
- 4. Beziehe dich und andere mit ein; vermeide es, dich selbst und andere auszugrenzen.**  
*Be inclusive, avoid exclusivity of yourself and others.*
- 5. Sei emotional präsent.**  
*Be emotionally present with the group.*
- 6. Gehe ein Risiko ein.**  
*Take a risk.*
- 7. Teile deinen Unmut der gesamten Gruppe mit, nicht ausserhalb des Kreises.**  
*Express displeasure in the group, not outside the circle.*
- 8. Lasse dich ein, bleib dran.**  
*Commit to »hang in there«.*
- 9. Übernimm Verantwortung für deinen Erfolg und den der Gruppe.**  
*Each person is responsible for his own success and success of the group.*
- 10. Sei beteiligt - mit oder ohne Worte.**  
*Participate verbally or nonverbally.*
- 11. Unvollkommenheit ist willkommen.**  
*Imperfection is essential.*
- 12. Respektiere und bewahre absolute Vertraulichkeit.**  
*Respect strict confidentiality.*

