

## Gruppenregeln

- Alles Gesagte bleibt in diesem geschützten Raum. Um offen sein zu können braucht es Vertrauen und gegenseitiges Verständnis.
- Sei Dein eigener Chair! – jeder spricht für sich selbst, die eigene Meinung, die eigenen Gefühle.
- Prinzip: zuerst verstehen – dann verstanden werden. Wir hören einander gut zu, lassen den anderen ausreden, um ihn gut verstehen zu können.
- Wenn wir nicht verstanden haben fragen wir respektvoll nach.
- Wir sind füreinander verantwortlich. Unser Thema ist sehr emotional, es kann Krisen geben.
  - Wir sind füreinander da.
- Jeder, der an der Gruppe teilnimmt ist freiwillig hier. Jeder darf preisgeben was und wieviel er möchte. Niemand ist gezwungen etwas zu erzählen, was er für sich behalten möchte.
  -
- Persönliches, eine andere Person betreffend, kommunizieren wir direkt und wertschätzend.
  - 
  - Wir sprechen nicht über nicht abwesende Personen.
  - Wir wollen durch regelmäßige Treffen eine Gemeinschaft bilden, die sich durch Vertrauen ineinander gegenseitig stärkt. Die Gruppe wird zu einem fixen Bestandteil. Die Regelmäßigkeit bestimmen wir selbst. – Wann, Wo, wie oft, wie lange?
- Sind wir per DU/per SIE?



# Das Haus von morgen

Selbsthilfe bei Kontaktabbruch innerhalb der Familie

---

