

Die wichtigsten Grundsätze der Gemeinschaftsbildung

**Von mir sprechen**

- meinen Namen nennen
- „Ich“-Aussagen verwenden
- persönlich und präzise formulieren

**Sprechen, wenn ich bewegt bin (und nicht sprechen, wenn es mich nicht bewegt)**

- Dies hat mit dem Zuhören zu tun: in mich hinein zu hören, was in mir geschieht, wenn ich zuhöre, und dem Rhythmus zwischen uns zu lauschen.
- Ich kann verbal oder nonverbal teilnehmen – und in beiden Fällen wertschätzend sein.

**Emotional präsent sein**

- im Kreis – und nicht außerhalb – sagen, was mir gefällt oder missfällt
- „leer“ werden
- mich auf den Prozess einlassen statt ihn von außen zu beobachten und zu bewerten

**Integrativ sein**

- mich selbst einschließen statt auszuschließen
- andere integrieren statt auszuschließen
- wahrnehmen, wenn ich Gefühle von mir oder anderen zensieren oder ignorieren will.
- mir bewusst machen, dass die Dinge, die ich vermeiden oder unterdrücken will, vielleicht genau die Dinge sind, die Gehör finden wollen
- „Wir brauchen dich genau so, wie du bist!“

**Risiken eingehen**

- experimentieren, entdecken, lernen

**Verantwortung übernehmen**

- für alles, was mir geschieht
- und für das, was mit der Gruppe geschieht

**Dem Prozess vertrauen und dabei bleiben!**

- Was auch immer ich jetzt fühle ist genau richtig
- Alles ist gut!

# Den Gemeinschaftsgeist erwecken



Community Building  
M. Scott Peck