



## Spielregeln

### Online-Selbsthilfegruppe

1. Ich nehme die Zeit der anderen ernst und bin pünktlich.
2. Ich gebe nichts an Außenstehende weiter.
3. Ich höre aufmerksam und wertschätzend zu.
4. Ich gebe Handzeichen (melden), wenn ich etwas sagen möchte.
5. Ich schweige, wenn ich nicht zum Reden bereit bin.
6. Ich akzeptiere, wenn jemand schweigen möchte.
7. Wenn ich mit dem Smartphone teilnehme, stelle ich es an einem festen Platz auf.
8. Ich spreche von mir und meiner momentanen Erfahrung.
9. Ich fasse mich so kurz wie möglich und akzeptiere ggf. eine Unterbrechung durch den Gesprächsleiter.
10. Ich sage, wenn ich mich nicht mehr konzentrieren kann.
11. Wenn mir etwas missfällt, versuche ich dies in der Gruppe und nicht außerhalb anzusprechen.
12. Ich übernehme die Verantwortung für mich selbst und spreche in der ICH-Form.
13. Ich bin ganz da und verzichte auf die geteilte Aufmerksamkeit durch ein Mobiltelefon.
14. Ich werde keine Bild-, Ton- und/ oder Videoaufnahmen von den Treffen machen, auch keine Screenshots!
15. Ich sage, wenn mich vom letzten Gruppentreffen noch etwas beschäftigt.

Ich habe die o. g. Regeln zur Kenntnis genommen.

---

Ort,

Datum,

Unterschrift

Dieses Angebot wird finanziert durch die Kroschke Kinderstiftung

