

Ruth Cohn: Themenzentrierte Interaktion (TZI)

*Die Interaktion einer Gruppe steht in der Regel vor der Aufgabe,
drei Ebenen in der Balance zu halten:
Sachebene, Ich-Ebene und Wir-Ebene.
Dies geschieht im Rahmen des Umfelds der Gruppe, des Globe.*



Sei Dein eigener Chairman!

Übernimm Verantwortung für Dich selbst.
Bestimme wann und was Du sagen willst
und bestimme Dein eigenes Vorgehen.

Störungen ist angemessen Raum zu geben!

Unterbrich das Gespräch,
wenn Du nicht wirklich teilnehmen kannst,
wenn Du gelangweilt, ärgerlich oder
aus einem anderen Grund unkonzentriert bist.
Die Gruppe weiß dann, was in Dir vorgeht
und welchen Anteil sie daran hat.

Vertritt Dich selbst in Deinen Aussagen: 'Ich' statt 'man' oder 'wir'.

Die verallgemeinernden Redewendungen
sind Versteckspiele; der Sprecher übernimmt
nicht die volle Verantwortung für das, was er sagt.

Stelle möglichst nur Informationsfragen!

Fragen, die kein Verlangen nach Information
ausdrücken, sind unecht. Ausweichende Antworten
oder Gegenfragen sind die Folge,
es kommt zum Interview statt zum Dialog.

Seitengespräche haben Vorrang!

Sie stören und sind zugleich meist wichtig.

Nur einer zur gleichen Zeit!

Sei authentisch und selektiv in Deiner Kommunikation!

Authentisch sein heißt, Kontakt zu eigenen Gedanken
und Gefühlen zu haben. Wähle aus, was Du davon
den anderen sagen oder zumuten willst.
Alles, was Du sagst, sollte wahr sein,
aber nicht alles, was wahr ist, muß gesagt werden.

Beachte die Signale Deines Körpers

und achte auf solche Signale auch bei den anderen!

Körpersprache signalisiert Emotionen
und oft eher als sie ausgesprochen werden.

Sprich Deine persönlichen Reaktionen aus!

Stelle Interpretationen so lange wie möglich zurück!

von Stefan Heinemann
(stefan.m.heinemann@gmx.de)