

# Kommunikationsempfehlungen für Community Building

Die Kommunikationsempfehlungen sind das Herzstück des CB - Prozesses. Sie unterstützen uns dabei, zu einer Haltung zu gelangen, die uns mehr und mehr in Kontakt mit unserem inneren Wesen bringt und so wahrhaftige und ehrliche Kommunikation ermöglicht. Die Empfehlungen sind keine Regeln, die unbedingt einzuhalten sind, sondern Teil des gemeinsamen Forschens. Sie dienen uns als Orientierung und viele Menschen und Gemeinschaften haben ihren Wert und ihre Nachhaltigkeit in vielen Prozessen erfahren können.

- Sei pünktlich
- Sag deinen Namen, bevor du sprichst
- Sprich in der ICH – Form
- Verpflichte dich, präsent zu bleiben
- Schließe ein – vermeide auszuschließen
- Drücke dein Missfallen innerhalb der Gruppe aus
- Sei verantwortlich für deinen Erfolg
- Sei emotional anwesend in der Gruppe
- Respektiere absolute Vertraulichkeit
- Gehe ein Risiko ein
- Sprich, wenn du bewegt bist
- Sprich von dir und deiner momentanen Erfahrung
- Erkenne den Wert von Stille und Schweigen
- Höre aufmerksam und respektvoll zu
- Formuliere nicht schon eine Antwort, während der andere spricht
- Du brauchst nicht zu antworten, wenn dir eine Frage gestellt wird

Du wirst im Netz auch noch andere, abweichende Formulierungen finden können. Diese oben genannten sind die für uns essentiellen Empfehlungen.