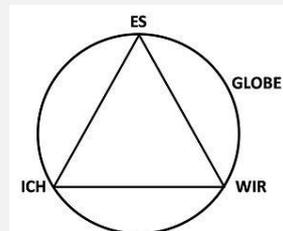


## Die „klassischen“ Regeln der Themenzentrierten Interaktion (TZI)

"Hilfsregeln helfen, wenn sie helfen" (R. Cohn) und dürfen nicht zu einem Gesetz gemacht werden.

<https://www.ruth-cohn-institute.org/tzi-konzept.htm>



- ✚ Sei dein eigener Chairman. Dies bedeutet so viel wie: Übernimm die Verantwortung für dich selbst. Bestimme, wann und was du sagen willst und bestimme dein eigenes Vorgehen im Blick auf die Arbeit, die Gruppe und alles, was für dich wichtig ist. Nimm deine Ideen, Gedanken, Wünsche und Gefühle wichtig und wähle aus, was du den anderen anbieten kannst und um was du bitten möchtest.
- ✚ Störungen angemessen Raum geben.
- ✚ Schmerzen, Abneigung oder Vorurteile können unter Umständen der aktuellen Mitarbeit in der Gruppe ebenso im Wege stehen wie große Freude, denn sie schwächen unterschwellig die Konzentration auf das eigentliche Vorhaben.
- ✚ Deshalb: 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.
- ✚ Werden Störungen nicht beachtet, so kann dies schwerwiegende Folgen haben, weil das Lernen oder die Arbeit be- oder sogar verhindert wird. Die Gruppe kann Störungen zwar ignorieren, wirksam sind sie trotzdem. Eine Gruppe, die die Störungen ihrer Mitglieder bearbeitet, gewinnt die scheinbar verlorene Zeit durch intensivere und konzentriertere Arbeit zurück.
- ✚ Vertritt dich selbst in deinen Aussagen: Sprich per „ich“ und nicht per „man“ oder per „wir“.
- ✚ Die verallgemeinernden Redewendungen wie z. B. „jeder weiß“, „man sagt“, „wir alle wollen“ usw. sind häufig persönliche Versteckspiele; der Sprecher übernimmt nicht die volle Verantwortung für das, was er sagt. Er versteckt sich hinter der öffentlichen Meinung oder einer behaupteten Mehrheit, um sich und andere zu überzeugen.
- ✚ Stelle möglichst nur Informationsfragen.
- ✚ Informationsfragen sind nötig, um etwas zu verstehen. Fragen, die kein wirkliches Verlangen nach Information ausdrücken, sind unecht. Ausweichende Antworten oder

Gegenfragen sind die Folge, es kommt zum Interview statt zum Dialog. Wenn anstelle von Fragen Aussagen treten, inspiriert das zu weiteren Interaktionen. Versuche also, eigene Erfahrungen und Gedanken anzusprechen.

- ✚ Seitengespräche haben Vorrang.
- ✚ Sie stören und sind zugleich meist wichtig, sonst würden sie nicht geschehen. Wenn Teilnehmer Seitengespräche führen, so sind sie mit großer Wahrscheinlichkeit stark beteiligt oder gar nicht. Es kann sein, dass ein Gruppenmitglied etwas sagen will, was ihm wichtig ist, aber gegen schnellere Sprecher nicht ankommt und Hilfe braucht, um sich in der Gruppe zu exponieren.
- ✚ Nur einer zur gleichen Zeit.
- ✚ Niemand kann mehr als einer Äußerung zur gleichen Zeit zuhören. Damit man sich auf verbale Interaktionen konzentrieren kann, müssen sie nacheinander erfolgen. Sofern mehr (als einer) gleichzeitig reden wollen, verständigt man sich in Stichworten über das, was gesagt werden soll, und über die Reihenfolge der Sprecher.
- ✚ Sei authentisch und selektiv in deiner Kommunikation. Mache dir bewusst, was du denkst und fühlst, und wähle aus, was du sagst und tust.
- ✚ Authentisch sein heißt, Kontakt zu den eigenen Gedanken und Gefühlen zu haben, die Auskunft darüber geben, was ich jetzt brauche, wünsche oder tun sollte. 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.
- ✚ Wer die Sprache seines Körpers kennt, versteht, wie Gedanken und Aussagen von bestimmten Körpergefühlen begleitet werden und wie diese ihrerseits eine Aussage machen. Auf die Sprache des Körpers zu achten, verschafft wichtige zusätzliche Informationen über das Gesprochene und Gehörte hinaus. Körpersprache signalisiert Emotionen sehr deutlich und in der Regel eher, als sie ausgesprochen werden.
- ✚ Sprich deine persönlichen Reaktionen aus und stelle Interpretationen so lange wie möglich zurück.
- ✚ Sind Interpretationen inadäquat ausgedrückt, so erregen sie Abwehr und verlangsamen oder unterbrechen den Gruppenprozess. Direkte persönliche Reaktionen aber, also Gedanken und Gefühle, die das Gehörte bei dir auslösen, führen immer zu weiteren Aktivitäten und fördern die spontane Interaktion.