

1.1 Grundprinzipien

- Respekt: Ich spreche wertschätzend und höre aktiv zu.
- Vielfalt: Unterschiedliche Perspektiven sind erwünscht.
- Ich-Botschaften: Ich spreche aus meiner Sicht („Ich denke...“).
- Ausreden lassen: Eine Person spricht, die anderen hören zu.
- Fairness: Keine persönlichen Angriffe, keine Pauschalisierungen.
- **Vertraulichkeit: Persönliches bleibt am Tisch** („Chatham House Rule“).
- Fehlerfreundlichkeit: **Nachfragen ist erlaubt und gewünscht**, Irrtümer sind Lernchancen.
- Zeitgerechtigkeit: Beiträge sind kurz und auf den Punkt.
- Thema im Blick: Wir kommen immer wieder zur Leitfrage zurück.
- Sensibilität: Keine diskriminierenden Worte, keine verletzenden Inhalte.

1.2 Konkrete Gesprächsregeln

1. Wir beginnen mit einer **kurzen Vorstellungsrunde** (Name, Rolle oder Klasse evtl. Sprachen/Lieblingsgericht).
2. Wir vereinbaren **Sprechzeiten** (z. B. max. 60–90 Sekunden pro Beitrag).
3. Wir nutzen **Ich-Botschaften** („Ich sehe das so...“ statt „Man muss...“).
4. Wir widersprechen in der Sache, nicht der Person.
5. Wir fragen nach, bevor wir urteilen („Habe ich dich richtig verstanden...?“).
6. Wir achten auf einfache, klare Sprache; Fachbegriffe kurz erklären.
7. Wir nutzen Beispiele statt Vorurteile.
8. Wir halten Pausen aus und lassen Raum für ruhigere Stimmen.
9. Wir achten auf Vertraulichkeit und Schutz sensibler Erfahrungen.
10. Wir benennen Grenzen: Hassrede, Beleidigung oder Abwertung sind tabu.
11. Wir dokumentieren Ergebnisse sichtbar (vorbereitetes Papier).

1.3 Rollen im Gespräch (optional zuweisen)

- Moderator/in: eröffnet, achtet auf Regeln, bündelt, gibt das Wort.
- Zeitwächter/in: erinnert freundlich an Zeitrahmen.
- Protokollant/in: hält Stichworte, Ergebnisse, offene Fragen fest.