

8

Ich-Botschaften/Du-Botschaften

Der große Unterschied: Ich-Botschaften und Du-Botschaften

ICH-BOTSCHAFTEN

Mit Ich-Botschaften können wir etwas über das Verhalten von anderen sagen. Jedoch sagen wir nur, welche Gefühle sie bei uns auslösen. Wir bleiben damit bei uns selbst und wahren die Grenze des oder der anderen:

Ich bin verärgert, denn ...

Ich fühle mich einsam, wenn ...

In mir steigt die Wut, denn ...

Ich möchte, dass ...

Ich kann mich nicht konzentrieren, wenn ...

Ich mache mir Sorgen, weil ...

Eine Ich-Botschaft besteht aus vier Teilen:

1. Anlass benennen: Wenn du ...
2. Gefühl benennen: Ich bin ...
3. Begründung benennen: Weil ...
4. Erwartung benennen: Ich möchte ...

DU-BOTSCHAFTEN

Bei unangenehmen Gefühlen verwenden wir oft Du-Botschaften. Zum Beispiel bei Ärger, Frust oder Wut. Dann benutzen wir Formulierungen wie:

Nie machst du ...

Immer tust du ...

Das siehst du falsch ...

Hättest du mal ...

Typisch für dich ...

Aufgabe

Formuliere folgende Aussagen in Ich-Botschaften um:

Du nervst mich mit deinem Gequatsche.

.....

.....

.....

Du bist unfähig, auch nur ansatzweise etwas richtig zu machen.

.....

.....

.....

Weil du zu spät gekommen bist, machst du mir schlechte Laune.

.....

.....

.....

Immer machst du es mir so schwer, dich zu verstehen.

.....

.....

.....

Du redest immer alles schön, was du verbockst.

.....

.....

.....

Wenn ich dir was bedeuten würde, würdest du nicht so reden.

.....

.....