

9

Bitten formulieren

Sinnvolle Bitten und nicht sinnvolle Bitten

AUFGABE: Kommunikation hat stets auch damit zu tun, etwas vom anderen zu wollen. Bitten richtig zu formulieren, gehört deshalb zu den wichtigen Kommunikations-Mitteln. Lies dir die Kriterien für sinnvolle Bitten und nicht sinnvolle Bitten durch. Entscheide danach, ob die Beispiele sinnvolle Bitten sind oder nicht. Begründe deine Entscheidung mithilfe der Kriterien.

KRITERIEN FÜR SINNVOLLE BITTEN

1. Sinnvolle Bitten sind positiv formuliert. Ich sage, was ich will.
2. Sinnvolle Bitten enthalten einen Wunsch, der realistisch ist, und das erwünschte Verhalten wird konkret benannt.
3. Sinnvolle Bitten lassen den anderen oder die andere frei entscheiden, ob er oder sie der Bitte nachkommt. (Sonst wäre es eine Forderung oder ein Befehl.)

BITTEN SIND KEINE BITTEN, WENN ...

1. ... sie negativ formuliert sind: Wenn ich nur sage, was ich nicht will, statt zu sagen, was ich will.
2. ... ich vage bin und unkonkret.
3. ... sie Vergleiche enthalten. (Die anderen machen das auch immer so.)
4. ... sie Gefühle einfordern und kein Verhalten erwünschen. (Ich möchte mich besser fühlen, also mach das ...)

BEISPIELE	IST DIE BITTE SINNVOLL: JA/NEIN?	BEGRÜNDUNG
Kannst du mir bitte dein Fahrrad für eine Stunde ausleihen?	-----	-----
Ich möchte, dass ich mich bei dir sicher fühlen kann.	-----	-----
Schaust du mit mir den Film und sagst mir dann, ob er dir gefällt?	-----	-----
Hast du Lust, nächste Woche mit mir zum Fußball zu gehen?	-----	-----
Hör auf, auf mich einzureden!	-----	-----
Nimm auch das ernst, was ich sage!	-----	-----
Sei bitte etwas leiser!	-----	-----
Ich möchte, dass du dich wohlfühlst.	-----	-----
Bitte, sag mir die Wahrheit.	-----	-----
Versteh mich doch bitte!	-----	-----
Mach das nie wieder!	-----	-----