

Lösungsblatt: Beispiele für mögliche Botschaften

Modul 8 | Arbeitsblatt 6

Hinweis: Es gibt mehrere mögliche Botschaften auf jeder Ebene/die genannten Beispiele sind nicht abschließend.

Beispiel 1

Lösungsbeispiele:

Sachinhalt: Ich habe beruflich viel zu tun.

Selbstkundgabe: Ich bin im Stress. // Mein Beruf ist mir sehr wichtig.

Beziehungshinweis: Ich hoffe du nimmst es mir nicht übel, dass wir uns gerade so wenig sehen.

Appell: Halt mich bitte nicht auf. // Bitte habe Verständnis.

Beispiel 2

Lösungsbeispiele:

Sachinhalt: (Eine gute) Organisation (der Arbeitsaufgaben) führt zu weniger Fehlern.

Selbstkundgabe: Ich bin gut organisiert und mache wenige Fehler.

Beziehungshinweis: Ich bin besser organisiert als du.

Appell: Organisiere dich besser.

Beispiel 3

Lösungsbeispiele:

Sachinhalt: Streiken die Bahnen noch?

Selbstkundgabe: Ich selbst war pünktlich.

Beziehungshinweis: Immer muss ich auf dich warten. // Ich hoffe, du hattest nicht zu viel Stress mit der Anreise.

Appell: Bitte komm von nun an rechtzeitig. // Bitte komm morgens früher ins Büro.

Beispiel 4

Lösungsbeispiele:

Sachinhalt: Wie viele Kaffee hast du heute schon getrunken?

Selbstkundgabe: Ich selbst trinke nicht so viel Kaffee.

Beziehungshinweis: Ich finde, du gehst ziemlich oft an die Kaffeemaschine und trinkst zu viel Kaffee.

Appell: Trink weniger Kaffee (und mach weniger Pausen).