DU/ SIE Botschaften

–> Mit ausgestrecktem Zeigefinger

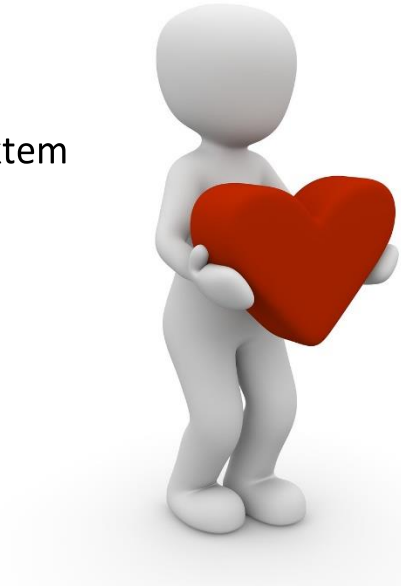
Bsp.:

- „Du solltest mal…“
- „Immer musst Du…“
- „Kannst Du nicht endlich…“

Wirkung:

- Wiederstand, Druck
- Verletzung, Ärger
- Schuldgefühle

Ich– Botschaft



–> beleuchtet die eigenen Gefühle

Bsp.:

- „Es hat mich verletzt, dass…“
- „Mir ist aufgefallen…“
- „Ich wünsche mir,…“

Wirkung:

- Betroffenheit
- Bereitschaft zur Klärung

Übungsaufgabe Ich-Botschaften:

Verwandeln Sie folgende Du-Botschaften in Ich-Botschaften:

1. ,,Sie erklären das zu kompliziert.“
2. ,,Du bist zu laut.“
3. ,,Sie sind zu schnell.“
4. ,,Du hörst mir nicht zu.“
5. ,,Das ist Unsinn, was du da sagst.“
6. ,,Du nervst mich.“
7. ,,Das hast du aber schlecht gemacht.“
8. ,,Das hast du aber gut gemacht.“