

Arbeitsblatt 8

Wertschätzend Rückmeldung geben: Ich-Botschaften

Wenn uns an anderen Menschen Verhaltensweise auffallen, die uns stören oder beeinträchtigen, teilen wir unseren Ärger oft dadurch mit, dass wir dem anderen Menschen die Verantwortung für die Störung oder Beeinträchtigung zuweisen: wir machen „Du-Botschaften“.

Damit die gute Beziehung nicht leidet, ist es empfehlenswert, den Ärger auf eine andere Art zu formulieren, bei der die Aussage über die eigene Person im Mittelpunkt steht, durch „Ich-Botschaften“.

Formulieren Sie die folgenden „Du-Botschaften“ so um, dass eine „Ich-Botschaft“ daraus wird. **Vorsicht:** Es genügt **nicht**, nur „Ich finde, dass...“ vorzuschicken.

Beispiel

Du-Botschaft: „Sie reden Unsinn, wie immer.“

Ich-Botschaft: „Ich verstehe nicht, was Sie meinen.“ oder „Ich kann Ihnen nicht folgen.“ oder „Ich bin anderer Meinung als Sie.“...“

Formulieren Sie die folgenden „Du-Botschaften“ in „Ich-Botschaften“ um.

Du-Botschaft	Ich-Botschaft
1. Sie stören mit Ihrem dauernden Zu-Spät-Kommen meinen Unterricht.	
2. Sie können sich nicht benehmen.	
3. Sie können das nicht beurteilen.	
4. Sie verniedlichen das Problem.	
5. Sie haben wieder mal nicht aufgepasst.	
6. Sie müssen auch noch viel lernen.	