

Arbeitsblatt 9

Feedback geben: wertschätzend Ärger äußern

Die „Ich-Botschaft“ ist ein wichtiges Element bei der Äußerung von Ärger. Eine vollständige nicht-verletzende Ärger-Mitteilung enthält die folgenden vier Elemente:

- a) Beobachtungen und Tatsachen in einer wertneutralen Formulierung
- b) Auswirkung des beobachteten Verhaltens, des untersuchten Sachverhalts auf mich und andere
- c) meine Gefühle
- d) meine Empfehlung, meine Bitte, meine Wunsch, meine Forderung

Formulieren Sie die folgenden „Ärger-Mitteilungen“ so um, dass sie alle Elemente enthalten. Stellen Sie sich dazu eine passende Situation vor und ergänzen Sie die fehlenden Informationen mit Ihrer Phantasie.

	Wertschätzende Ärger-Mitteilung
1. Ich bin entsetzt über Ihr Verhalten. Sie halten hier die Arbeit auf und belästigen auch noch die anderen mit Ihren dummen Zwischenrufen.	<ol style="list-style-type: none"> a) b) c) d)
2. Wenn das so weitergeht mit Ihren Seitengesprächen, setze ich Sie in die erste Reihe. Haben Sie denn überhaupt keinen Ehrgeiz?	<ol style="list-style-type: none"> a) b) c) d)
3. Das Buch müssen Sie mitbringen, das sage ich Ihnen seit Schuljahresanfang. Wieso geht das nicht in Ihre Köpfe?	<ol style="list-style-type: none"> a) b) c) d)