

Kommunikation	Deutsch/Kommunikation	
Lehrkraft: Fr. Frings	Klasse:	Datum:



Ich-/Du-Botschaften



Die Ich-Botschaft ist eine Kommunikationstechnik, die besonders für Konfliktgespräche geeignet ist. Ein Konflikt wird oft verschärft, weil Du-Botschaften versendet werden. Diese Botschaften schaffen eher Misstrauen, Schuldzuweisungen, führen zu Rückzug oder Trotzverhalten und sind meist destruktiv für die Kommunikation. Sie geben dem Gegenüber das Gefühl, dass mit dem Finger auf ihn gezeigt wird. Die Verwendung von Ich-Botschaften kann solchen Reaktionen vorbeugen.

Du-Botschaften		
Aufbau:	Auswirkungen	Beispiel
Sätze fangen meist mit „Du“ bzw. „Sie“ an und sind eher Vorwürfe	<p>Durch Du-Botschaften ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • ... kommt es zu Trotzreaktionen. • ... wird das Selbstwertgefühl geschwächt. • ... kommt es zu Widerständen. • ... fühlt sich der andere verletzt, getadelt, bestraft oder abgelehnt. • ... werden Schuldgefühle erzeugt. 	<p>„Ständig kommen Sie zu spät!“</p> <p>„Können Sie das nicht alleine machen?“</p> <p>„Haben Sie den Bericht denn immer noch nicht fertig?“</p>

Ich-Botschaften		
Aufbau:	Auswirkungen	Beispiel
<ul style="list-style-type: none"> • Situation darstellen, ohne zu bewerten • Auswirkungen aufzeigen • Gefühl benennen • Wunsch äußern 	<p>Durch Ich-Botschaften ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • ... wird eine Vertrauensbasis geschaffen. • ... wird Feindseligkeit abgebaut. • ... kommt es zu mehr Akzeptanz. • ... entsteht Offenheit. • ... werden festgefahrene Situationen gelöst. • ... wird eine gewisse Betroffenheit beim Gegenüber ausgelöst. 	<p>Die <i>Du-Botschaft</i>:</p> <p>„Ständig kommen Sie zu spät!“</p> <p>wird zur <i>Ich-Botschaft</i> umformuliert:</p> <p>„Es ärgert mich, wenn ich nicht pünktlich mit meiner Arbeit anfangen kann, weil ich dann auch länger brauche. Wäre es in Ordnung für Sie, wenn wir eine Uhrzeit ausmachen, die wir beide einhalten können?“</p>

Mögliche Formulierungen für Ich-Botschaften:

1. „Ich sehe (erkenne, nehme wahr ...), dass ...“
2. „Mir ist aufgefallen, dass ...“
3. „Ich ärgere mich (hin wütend, enttäuscht, verletzt ...), weil ...“
4. „Ich wünsche mir ...“
5. „Wäre es in Ordnung ...?“



Kommunikation	Deutsch/Kommunikation	
Lehrkraft: Fr. Frings	Klasse:	Datum:



Situation:

Die Chefsekretärin Frau Mertens spricht gerne mit deren Mitarbeitern über alles, was in der Firma vergeht. Sie tratscht unentwegt. Letzte Woche ging es um Sie bei einem Gespräch, wie Ihnen ein Kollege mitgeteilt hat. Andere Kollegen tuscheln nun hinter Ihrem Rücken, was zu Spannungen, aber auch Arbeitsverzögerungen führt.

Aufgaben:

1. Formuliere anhand der Situation zunächst eine passende Du-/Sie-Botschaft und anschließend eine Ich-Botschaft.
2. Überlege, welche Du-/Sie-Botschaften du in letzter Zeit verwendet hast, und schreibe eine davon auf.
3. Geht nun in Dreier-Gruppen zusammen:
 - a. Formuliert dort zu jeder Du-/Sie-Botschaft der Gruppenmitglieder eine Ich-Botschaft.
 - b. Diskutiert, ob ihr so wirklich miteinander sprechen würdet.