

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



Ich-Botschaften

In hitzigen Gesprächen oder im Streit reden wir häufig mit Verallgemeinerungen und mit sogenannten **Du-Botschaften**, d.h. wir reden über den Anderen und nicht über uns. Zum Beispiel: „Du bist ein Lügner!“

Kritisierende Du-Botschaften werden vom Gegenüber oft als Herabsetzung, Ablehnung oder Angriff empfunden und reizen nicht selten zum Gegenangriff. Du-Botschaften sagen nichts oder nur Ungenaues über die dahinterstehenden Probleme des Absenders, da sie nur Aussagen über den Empfänger machen.



Für ein konstruktives Konfliktgespräch ist es daher oft nützlich, wenn sich die Konfliktparteien auf einen konkreten Sachverhalt beziehen und **Ich-Botschaften** senden. In einer echten Ich-Botschaft spreche ich von mir, indem ich mein Gefühl ausdrücke und meine Bedürfnisse benenne. Zum Beispiel: „Ich bin enttäuscht darüber, dass du dein Versprechen nicht eingehalten hast!“

Doch Vorsicht: Nicht jeder Satz, der mit „Ich“ beginnt, ist schon eine Ich-Botschaft. „Ich finde, Sie sollten besser zuhören“ ist lediglich eine verkappte Du-Botschaft.



Eine Ich-Botschaft besteht aus 3 Komponenten:

1. Situationsbeschreibung/ Auslöser:

- Sie beschreiben das auslösende Verhalten, ohne es zu bewerten. (z.B.: Mir fällt auf, dass Sie in dieser Woche bereits zweimal zu spät gekommen sind.)

2. Gefühl:

- Sie sagen, welche Gefühle dieses Verhalten bei Ihnen auslöst. (z.B.: Darüber ärgere ich mich sehr.)

3. Auswirkungen/ Wunsch/ Erwartung:

- Sie nennen die möglichen Konsequenzen. (z.B.: weil wir dann Ihre Arbeit mitmachen müssen.)

Mit der Ich-Botschaft machen Sie Aussagen über Ihre eigenen Ziele, Bedürfnisse und Emotionen und zeigen Ihrem Gesprächspartner die Konsequenzen bestimmter Verhaltensweisen auf. Damit begegnen Sie ihm auf Augenhöhe, ohne den Anspruch, Ihre Sichtweise durchzusetzen. Die Kommunikation verläuft offen, ehrlich und direkt, aber Sie greifen Ihren Gesprächspartner nicht an. Die Voraussetzungen für ein positives Konfliktgespräch sind somit günstig.

Wenn Sie anfangs versuchen, vollständige dreiteilige Ich-Botschaften zu senden, wird Ihnen das vielleicht umständlich oder gekünstelt vorkommen. Mit zunehmender Übung aber werden Ihre Ich-Botschaften immer natürlicher und Sie werden auf die bewusste Kontrolle Ihrer Sprache mehr und mehr verzichten können.

Du-Botschaft: „Hast du schon wieder vergessen, beim Lieferanten anzurufen? Es ist deine Schuld, wenn die Ware nicht mehr rechtzeitig ankommt.“

Ich-Botschaft:



Ich habe festgestellt, dass der Lieferant noch nicht angerufen wurde.	Ich fürchte,	die Ware könnte deshalb nicht rechtzeitig ankommen.
Situation	Gefühl	Konsequenz

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



Aufgabe:

- Wandle die folgenden Du-Botschaften in Ich-Botschaften um.
- Situation: Anita regt sich auf, weil Tim lieber mit seinen Freunden Fußball schaut, statt mit ihr im Kino eine Komödie anzuschauen. Dabei sagt er aber nicht direkt, dass er Komödien nicht mag, sondern druckst herum.
 - Welcher Konflikt sich daraus ergeben könnte.
 - Wende die Strategie der Ich-Botschaften auf den Konflikt an, um ihn zu vermeiden. Schreibe dazu einen kurzen Dialog auf.

Du-Botschaften		Ich-Botschaften	
„Ihr Tonfall im Kundengespräch lässt sehr zu wünschen übrig.“			
„Du hast das getan, ohne mich um Erlaubnis zu fragen.“			
„Du könntest Deinen Saustall endlich einmal aufräumen.“			
„Du bist ja so was von treulos und rücksichtslos. Immer baggerst du andere an. Das ist abscheulich!“			
„Ihre ständige laute Musik zu später Stunde ist eine Unverschämtheit! Das ist asozial und rücksichtslos. Halten Sie sich an die Hausordnung oder suchen Sie sich eine andere Wohnung!“			
„Du sitzt tagelang nur am Computer. Für mich interessierst du dich überhaupt nicht.“			