

Ich-Botschaften

In dieser Übung werdet ihr erkennen, was es bedeutet wahre Gefühle auszudrücken, ohne dabei anderen anzuklagen.

Ihr müsst versuchen aus den Sätzen (1-7) unten, jene zu finden, die lediglich die Gefühle der sprechenden Person darstellen.

1.

- a) "Mich ärgert die Art, wie du mit anderen umgehst."
- b) "Du benimmst dich wie ein Elefant im Porzellanladen."
- c) "Interessieren dich die anderen nicht?"
- d) "Man sollte wenigstens die Gebote der Höflichkeit beachten."

2.

- a) "Lach nicht so!"
- b) "Dein Lachen verunsichert mich."
- c) "Du bist überheblich!"
- d) "Meinst du, dass man darüber lachen sollte?"

3.

- a) "Ich bin wirklich doof."
- b) "Ich fühle, dass ich einen großen Fehler gemacht habe."
- c) "Ich bin unzufrieden mit mir."

4.

- a) "Ich fühle, dass du mich unterdrückst."
- b) "Ich bin empört über dein Verhalten."
- c) "Ich fühle mich dir unterlegen."

5.

- a) "Eine Stunde habe ich warten müssen!"
- b) "Na endlich!"
- c) "Es ärgert mich, dass du erst jetzt kommst!"
- d) "Ich bin ganz durchgefroren."

6.

- a) "Das ist eine schlechte Übung!"
- b) "Ich finde die Übung schlecht!"
- c) "Mich ärgert, dass ich diese Übung gemacht habe!"

7.

- a) "Lass das!"
- b) "Ärgere mich nicht schon wieder!"
- c) "Man tut das nicht!"
- d) "Ich mag das nicht!"

