

Ich-Botschaften richtig anwenden

- Beispielhafte Lösungen für die Übungen -

Die folgenden Lösungen sind jeweils nur eine Lösung von vielen möglichen anderen. Beachten Sie bitte immer, dass nicht nur die Wortwahl eine gute Ich-Botschaft ausmacht, sondern immer auch die Tonlage und die Körpersprache. Insbesondere wenn wir uns bewusst dafür entscheiden, für uns selbst und nicht für andere sprechen zu wollen, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass der Andere unsere Ich-Botschaft auch als solche erkennt und akzeptiert.

Ich-Botschaften statt Du-Botschaften:

Mögliche Lösungen:

lfd. Nr.	Du-Botschaften	Ich-Botschaften
1	Sie hören mir ja gar nicht zu!	Ich fühle mich gerade nicht mehr verstanden.
2	Sie haben da einen schwerwiegenden Fehler gemacht.	Wenn ich richtig liege, ist Ihnen hier ein Fehler unterlaufen.
3	Du sprichst so undeutlich.	Ich kann dich gerade akustisch nicht verstehen.
4	Du bist nicht genügend bei der Sache.	Ich habe den Eindruck, dass du gerade abgelenkt bist, liege ich da richtig?
5	Du bist doch eigentlich auch ganz anderer Meinung, oder?	Ich dachte bisher, dass du anderer Meinung bist.
6	Du kommst zu spät!	Ich warte seit einiger Zeit auf dich, waren wir nicht für früher verabredet?
7	Du hast mich weder angerufen noch angemailt.	Ich habe eine Email oder einen Anruf von dir erwartet.
8	Du trinkst zu viel!	Ich habe Schwierigkeiten damit, wenn ich dich viel trinken sehe.
9	Sie überlasten mich mit Ihren häufigen Sonderaufgaben.	Ich fühle mich mit den Sonderaufgaben zeitlich überlastet.
10	Sie arbeiten in unserem Team nicht richtig mit.	Ich wünsche mir von Ihnen eine stärkere Zusammenarbeit in unserem Team.

Ich-Botschaften statt Man-Botschaften:

Mögliche Lösungen:

lfd. Nr.	Man-Botschaften	Ich-Botschaften
1	Heute hat man ja gesehen, wie chaotisch unsere Sitzungen immer wieder ablaufen.	Ich empfand unsere Sitzung heute wieder einmal chaotisch.
2	Das kann man doch nicht machen!	Ich finde, das geht so nicht.
3	Man hat es ja auch nicht einfach in einer Partnerschaft, da man fast nichts mehr allein machen kann.	Ich finde es in meiner Partnerschaft problematisch, wenn ich zu wenig alleine machen kann.
4	Wenn man bedenkt, dass einem täglich die Kündigung droht – wie will man da motiviert arbeiten?	Ich empfinde es als demotivierend, wenn ich mich täglich von Kündigung bedroht sehe.
5	Man hat doch neben der Kinderbetreuung kaum noch Zeit!	Ich habe neben meiner Kinderbetreuung kaum noch Zeit.
6	Wie kann man nur so spät noch laute Musik machen?!	Mich stört es sehr, wenn ich so spät noch Musik aus deinem Zimmer höre.
7	Man muss Ihnen offensichtlich alles zweimal erklären!	Ich habe den Eindruck, dass meine Erklärung bei Ihnen noch nicht ganz angekommen ist.
8	Man darf in unserem Betrieb keine dicke Lippe riskieren.	Mir drängt sich der Eindruck auf, dass es für viele in unserem Betrieb gefährlich ist, wenn die Meinung frei geäußert wird.
9	Man weiß doch genau, wohin anti-autoritäre Erziehung führt.	Ich habe schlechte Erfahrungen mit den Auswirkungen antiautoritärer Erziehung gemacht.
10	Wie kann man nur so leichtsinnig sein?!	Ich empfinde es als richtiggehend leichtsinnig, wenn du das tust.