

Ich-Botschaften richtig anwenden

- Partner/innen-Übung -

Wandeln Sie bitte mit Ihrer Partnerin bzw. Ihrem Partner die *Du-* und *Man-*Botschaften in *Ich-*Botschaften um, damit Sie sich verdeutlichen können, wie sich *Ich-*Botschaften von *Du-* und *Man-*Botschaften voneinander unterscheiden und Sie sicherer in der richtigen Formulierung der *Ich-*Botschaften werden.

Ich-Botschaften statt Du-Botschaften:

Formulieren Sie bitte die unten aufgeführten *Du-*Botschaften in *Ich-*Botschaften um und formulieren Sie eigene *Du-*Botschaften, um dieses auch umzuwandeln.

lfd. Nr.	Du-Botschaften	Ich-Botschaften
1	Sie hören mir ja gar nicht zu!	(Beispiel:) Ich habe den Eindruck, dass meine Rede bei Ihnen gar nicht mehr ankommt.
2	Sie haben da einen schwerwiegenden Fehler gemacht.	
3	Du sprichst so undeutlich.	
4	Du bist nicht genügend bei der Sache.	
5	Du bist doch eigentlich auch ganz anderer Meinung, oder?	
6	Du kommst zu spät!	
7	Du hast mich weder angerufen noch angemailt.	
8	Du trinkst zu viel!	
9	Sie überlasten mich mit Ihren häufigen Sonderaufgaben.	
10	Sie arbeiten in unserem Team nicht richtig mit.	
11	(von Ihnen selbst formulierte Du-Botschaften...)	
12		
13		

Ich-Botschaften statt Man-Botschaften:

Formulieren Sie bitte die unten aufgeführten *Man*-Botschaften in *Ich*-Botschaften um und formulieren Sie eigene *Man*-Botschaften, um dieses auch umzuwandeln.

lfd. Nr.	Man-Botschaften	Ich-Botschaften
1	Heute hat man ja gesehen, wie chaotisch unsere Sitzungen immer wieder ablaufen.	
2	Das kann man doch nicht machen!	
3	Man hat es ja auch nicht einfach in einer Partnerschaft, da man fast nichts mehr allein machen kann.	
4	Wenn man bedenkt, dass einem täglich die Kündigung droht – wie will man da motiviert arbeiten?	
5	Man hat doch neben der Kinderbetreuung kaum noch Zeit!	
6	Wie kann man nur so spät noch laute Musik machen.	
7	Man muss Ihnen offensichtlich alles zweimal erklären!	
8	Man darf in unserem Betrieb keine dicke Lippe riskieren.	
9	Man weiß doch genau, wohin anti-autoritäre Erziehung führt.	
10	Wie kann man nur so leichtsinnig sein?!	
11	(von Ihnen selbst formulierte <i>Man</i> -Botschaften...)	
12		
13		

Ziehen Sie bitte zur Auswertung der umformulierten Sätze die Datei mit den Lösungen zu Rate. Bedenken Sie bei der Auswertung bitte, dass es viele alternative Lösungen zu den dort angegebenen Lösungen gibt.