

Beispiele für Du-Botschaften

Mit dir kann man nicht spielen!	Sei ruhig!
Du bist ungerecht!	Du räumst nie auf!
Na toll! (ironisch)	Immer hast du eine Ausrede!
Lass das!	Du bist einfach unmöglich!
Mit dir kann man einfach nicht reden!	Immer musst du dich vordrängeln!

Beispiele für Ich-Botschaften

<p>Es fällt mir schwer, deine Begründung zu verstehen und anzunehmen.</p>	<p>Ich finde, dass du sehr laut sprichst, und das stört mich.</p>
<p>Ich bin verletzt, wenn du Marcus immer deine Stifte leihst und mir nie.</p>	<p>Ich ärgere mich, wenn ich alleine aufräumen muss.</p>
<p>Mir gefällt die Art, wie du mit mir redest, nicht. Ich denke, dass du dich über etwas geärgert hast, es aber nicht sagst.</p>	<p>Ich mag nicht mit dir spielen, wenn du dich nicht an die Spielregeln hältst. Wenn beim Mikado ein Stäbchen wackelt, darfst du nicht mehr weiterspielen. Aber du tust es trotzdem.</p>
<p>Es gefällt mir nicht, dass du den Wassereimer umgekippt hast und das Wasser nicht wegwischt.</p>	<p>Ich möchte nicht, dass du meine Schere benutzt, ohne mich vorher zu fragen.</p>
<p>Ich möchte jetzt nicht mehr weiter über dieses Thema mit dir sprechen. Wir können morgen wieder darüber reden.</p>	<p>Ich bin unzufrieden, weil ich auch gerne mal zuerst dran kommen möchte.</p>