

Tafelbild zu den Ich- und Du-Botschaften

Du-Botschaft:

Du bist so was von unordentlich. Immer lässt du alles stehen und liegen.

Ich-Botschaft

Ich ärgere mich darüber....

Ich-Botschaft

Welches Gefühl habe ich?

Ich ärgere mich darüber,

Worum geht es genau?

dass du das Spiel nicht zurückgeräumt hast,

Warum habe ich dieses Gefühl?

weil es meiner Vorstellung von Ordnung in der Klasse nicht entspricht.

Was hat das Gefühl mit mir zu tun?

Räume es zurück!

Erläuterung:

Mit dieser Ich-Botschaft bleibt die Sprecherin/der Sprecher so weit als möglich bei sich. Gleichzeitig eröffnet sie die Möglichkeit über evtl. vorhandene unterschiedliche Vorstellungen von Ordnung zu verhandeln. So könnte die/der Angesprochene z.B. sagen: „Ich wollte nach der Pause weiterspielen und das Spiel für die kurze Zeit nicht wegräumen. Später werde ich es selbstverständlich wegräumen. Bist du damit einverstanden oder stört es dich auch dann noch?“ Etc.

Arbeitsbogen „Du- und Ich-Botschaften“

Schreibe eine Du-Botschaft auf und verwandele sie in eine Ich-Botschaft.

Du-Botschaft:

Ich-Botschaft:

Welches Gefühl habe ich?

Worum geht es genau?

Warum habe ich dieses Gefühl?
Was hat das Gefühl mit mir zu tun?

Was möchte/will ich?

Die Ich-Botschaft lautet:

Ich
