

Wenn zwei sich streiten ...



Stell dir vor, jemand spricht dich unfreundlich an. Sicher bist du beleidigt und fühlst dich angegriffen. Auch du reagierst dann genervt und schon ist ein Streit nicht weit. Schlimmstenfalls endet er sogar in einer Schlägerei. Solche Sätze, die eine Person angreifen, nennt man **Du-Botschaften**. Damit es gar nicht so weit kommt, gibt es **Ich-Botschaften**. Mit Ich-Botschaften drückst du deine Gefühle aus und sagst, was dich stört.

Du-Botschaften

„Immer nimmst du meine Stifte und machst sie kaputt!“

„Du Esel, schau gefälligt, wo du hinläufst!“

Ich-Botschaften

Wenn du *meine Filzstifte nimmst*, bin ich *genervt*, weil *du sie oft kaputt machst*. Ich wünsche mir, dass *du mich vorher fragst und nicht so doll aufdrückst*.

Wenn du *so schnell läufst*, bin ich *wütend*, weil *du mich schubst*. Ich wünsche mir, dass *du besser aufpasst*.



● Ordne zu!
Was passt zu Ich- und was zu Du-Botschaften?

... ihr könnt die Situation klären und Streit vermeiden

... sind wie ein ausgestreckter Zeigefinger

... zeigen, was du fühlst

... greifen den anderen an und führen zu Streit und Ärger

... suchen niemanden, der Schuld hat

... sind oft übertrieben und verallgemeinern

... lassen den anderen wissen, was dich stört

... geben dem anderen die Schuld

Ich-Botschaften

Du-Botschaften
