

**Beispiel**

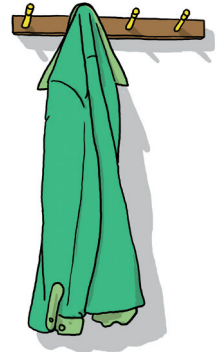
Leonie leiht sich ein Buch bei dir aus und als sie es dir zurückgibt, ist es verschmutzt.

Wenn Leonie mir das Buch schmutzig zurückgibt,  
bin ich traurig, weil es mein Lieblingsbuch ist.

Ich wünsche mir, dass sie beim nächsten Mal besser aufpasst.



- Wie könntest du in folgenden Situationen mit Ich-Botschaften positiv reagieren? Fülle die Lücken aus.



- Ali rempelt mich in der Garderobe an und schreit „Hau ab. Ich komme überhaupt nicht an meine Jacke.“

Wenn Ali \_\_\_\_\_

bin ich \_\_\_\_\_, weil \_\_\_\_\_.

Ich wünsche mir, dass \_\_\_\_\_.



- Dimitrij lacht mich aus, als ich eine schlechte Arbeit zurückbekomme.

Wenn Dimitrij \_\_\_\_\_

bin ich \_\_\_\_\_, weil \_\_\_\_\_.

Ich wünsche mir, dass \_\_\_\_\_.

- Sara sagt mir, dass ich in der Pause heute nicht mitspielen soll, weil sie allein mit Aida spielen möchte.

Wenn Sara \_\_\_\_\_

bin ich \_\_\_\_\_, weil \_\_\_\_\_.

Ich wünsche mir, dass \_\_\_\_\_.

- Charlie schreit dich beim Fußballspielen an: „Du Trottel verhaust jede Torchance!“

Wenn Charlie \_\_\_\_\_

bin ich \_\_\_\_\_, weil \_\_\_\_\_.

Ich wünsche mir, dass \_\_\_\_\_.



- Denke dir eine andere Situation aus, in der du einen Streit durch deine Ich-Botschaft verhindern kannst.

---



---