

## Wertschätzend kommunizieren

DU-Botschaften können verletzend sein, da sie oft versteckte Angriffe enthalten. Wer bei seinem Gegenüber nicht automatisch Stress und Abwehr auslösen möchte, sollte besser die eigenen Emotionen in wertschätzende ICH-Botschaften übersetzen. Bitte versuchen Sie, anhand der folgenden Beispiele in Ihrem Team herauszufinden, was Personen eigentlich meinen könnten, wenn sie DU-Botschaften formulieren. Schreiben Sie die entsprechende ICH-Botschaft jeweils in die rechte Tabellenspalte. Benutzen Sie bei Bedarf ein extra Blatt für Ihre Notizen.

DU-Botschaften	ICH-Botschaften
Beispiel: „Hau doch ab!“	Mögliche Selbstmitteilung: „Ich fühle mich verletzt.“
1 „Was verstehst du denn davon?“	
2 „Geht's noch langsamer?“	
3 „Wie kann man nur so empfindlich sein!“	
4 „Hast du das immer noch nicht kapiert?“	
5 „Das kannst Du mir ruhig glauben!“	
6 „Du hast doch keine Ahnung!“	
7 „Du bist doch nie da, wenn man dich braucht!“	
8 „Du bist doch gar nicht in der Lage, diese Zusatzbelastung zu verkraften!“	
9 „Da musst du lernen umzudenken.“	
10 „Das kann doch nicht dein Ernst sein.“	
11 „Du stresst mich.“	
12 „Du stehst im Weg.“	
13 „Du störst.“	
14 „Du bist vielleicht umständlich!“	
15 „Aha, heute mal pünktlich, was!“	
16 „Du musst dir mehr Mühe geben.“	
17 „Wie kommst du denn da drauf?“	
18 „Das kann ja gar nicht funktionieren!“	
19 „Du kannst ruhig mal den Mund aufmachen.“	
20 „Halt' endlich die Klappe!“	