

## Wertschätzend kommunizieren

Die hier genannten ICH-Botschaften sind Vorschläge. Selbstverständlich sind auch andere Äußerungen möglich, vorausgesetzt, es handelt sich um wertschätzende ICH-Botschaften.

DU-Botschaften	ICH-Botschaften
1 „Was verstehst du denn davon?“	„Ich bin wütend auf dich, weil ...“
2 „Geht's noch langsamer?“	„Ich stehe unter Zeitdruck.“
3 „Wie kann man nur so empfindlich sein!“	„Ich bin neidisch auf dich.“
4 „Hast du das immer noch nicht kapiert?“	„Ich erkläre es dir später in einer ruhigen Minute.“
5 „Das kannst Du mir ruhig glauben!“	„Ich möchte meine Meinung durchsetzen.“
6 „Du hast doch keine Ahnung!“	„Ich fühle mich nicht beachtet.“
7 „Du bist doch nie da, wenn man dich braucht!“	„Ich wünsche mir, dass du mich mehr unterstützt.“
8 „Du bist doch gar nicht in der Lage, diese Zusatzbelastung zu verkraften!“	„Ich habe das Gefühl, es könnte sehr anstrengend werden.“
9 „Da musst du lernen umzudenken.“	„Ich bin anderer Meinung.“
10 „Das kann doch nicht dein Ernst sein.“	„Ich bin überrascht.“
11 „Du stresst mich.“	„Ich bin gestresst.“
12 „Du stehst im Weg.“	„Ich möchte gerne hier durchgehen. Würdest du mir Platz machen?“
13 „Du störst.“	„Ich bin noch beschäftigt. Geht es auch später?“
14 „Du bist vielleicht umständlich!“	„Ich ärgere mich, weil ...“
15 „Aha, heute mal pünktlich, was!“	„Mir ist aufgefallen, dass du in der letzten Zeit oft zu spät kommst.“
16 „Du musst dir mehr Mühe geben.“	„Ich mache mir Sorgen um deine Leistungen.“
17 „Wie kommst du denn da drauf?“	„Ich verstehe dich nicht.“
18 „Das kann ja gar nicht funktionieren!“	„Ich bin wütend, weil ...“
19 „Du kannst auch mal den Mund aufmachen.“	„Mir ist aufgefallen, dass du noch gar nichts dazu gesagt hast.“
20 „Halt' endlich die Klappe!“	„Ich möchte jetzt reden.“