

Streit, Streit, Streit ...

Sicherlich kennst du aus deinem Schulalltag verschiedene Situationen, in denen du dich mit deinen Freunden streitest. Auch zu Hause kommt es manchmal aus den unterschiedlichsten Gründen zum Streit mit deinen Geschwistern oder Eltern. Dabei wird vielleicht auch herumgeschrien und böse geschimpft oder sogar geschubst. Diese Momente verwirren dich, machen traurig, wütend oder Angst. Dann werden oftmals verletzend Worte gesagt, die eine Person angreifen und Sätze benutzt, die verallgemeinern und den Streit verschlimmern. Diese Sätze nennt man „Du-Botschaften“. Sie müssen nicht unbedingt das Wort „du“ enthalten.

Damit es gar nicht erst so weit kommt, kannst du mit „Ich-Botschaften“ sprechen. So drückst du deine Gefühle aus, sagst, was dich stört und was du brauchst, um eine Lösung für den Streit zu finden.

Du-Botschaften

„Immer nimmst du meine Stifte weg, ohne mich zu fragen!“

Ich-Botschaften

„Ich wünsche mir, dass du mich vorher fragst, wenn du etwas von mir haben möchtest!“

Welche Botschaft versteckt sich in diesen Aussagen?
Schreibe D für Du-Botschaften und I für Ich-Botschaften.

☐ ... machen dem anderen klar, was dich stört

☐ ... sind weniger aggressiv

☐ ... beurteilen nicht

☐ ... lassen sich nicht darauf ein, was der andere sagt

☐ ... weisen keinem die Schuld zu

☐ ... klären die Situation nicht und führen den Streit weiter

☐ ... sagen, dass es immer so ist

☐ ... geben dem anderen die Schuld

☐ ... sind oftmals verletzend

☐ ... machen dem anderen klar, was du fühlst

☐ ... klären die Situation und ermöglichen eine friedliche Lösung

☐ ... übertreiben häufig