Du-Botschaften / Ich-Botschaften

Du-Botschaften

In hitzigen Gesprächen oder im Steit reden wir häufig mit Verallgemeinerungen und mit sogenannten Du-Botschaften, d.h. wir reden über den anderen und nicht über uns.

Z.B.:

"Immer kommst Du zu spät!" oder

"Du hältst nie, was Du versprochen hast!"

Kritisierende Du-Botschaften werden oft als Angriffe erlebt und drängen in eine Verteidigungshaltung oder reizen nicht selten zum Gegenangriff.

Ich-Botschaften

Für ein konstruktives Konfliktgespräch ist es daher oft nützlich, wenn sich die Konfliktparteien auf einen konkreten Sachverhalt beziehen und Ich-Botschaften senden.

In einer echten Ich-Botschaften spreche ich von mir, z.B. indem ich mein Gefühl ausdrücke, meine Bedürfnisse benenne und/oder einen Wunsch äußere .

"Ich wünsche mir, daß Du hältst, was Du mir versprichst."

"Als Du gestern zu spät zu unserer Verabredung gekommen bist, habe ich mich sehr geärgert."

(Vorsicht mit Kausalverbindungen, wie: "Ich ärgere mich, weil Du zu spät kommst."!)

--> Um in Konfliktgesprächen von den gegenseitigen Angriffen oder Beschuldigungen zu einer konstruktiven Gesprächsatmosphäre zu kommen, ist es oft hilfreich, Du-Botschaften in Ich-Botschaften umzuformulieren.