

Kategorie	Kommunikation und Kontakt (Säule 3)
Name	Du-Botschaften in Ich-Botschaften übersetzen (Konzentrische Kreise)
Ziel	TN <u>wissen</u> um die verschiedenen potentiellen Aspekte von Du-Botschaften (Gefühle, Bedürfnisse, Wunsch) und <u>können</u> vermutete Ich-Botschaften formulieren
Dauer	30-60 Min
Material	-
Ablauf	<p>TN stehen oder sitzen sich in Paaren gegenüber (konzentrische Kreise). TN im Innenkreis (A) stellt sich eine Person vor, mit der sie "Nöte hat" bzw. in letzter Zeit hatte. Sie formulieren eine Du-Botschaft, die sie dieser Person diesbezüglich sagen könnten (Z.B. "Du bist immer so unpünktlich!" "Du hast zu wenig Zeit für mich!" "Du interessierst dich in letzter Zeit nur noch für Dein Auto!" ...)</p> <p>TN im Außenkreis (B) formuliert verschiedene möglich Ich-Botschaften sowohl hinsichtlich</p> <ul style="list-style-type: none">- des vermuteten Gefühls ("Ich ärgere mich, wenn ich auf Dich warten muss.")- des vermuteten Bedürfnisses ("Ich möchte mich auf Dich verlassen können.") <p>als auch</p> <ul style="list-style-type: none">- des vermuteten Wunsches ("Ich wünsche mir von Dir, dass Du pünktlich bist, oder anrufst, falls Du Dich verspätest.") <p>A überprüft die Angebote, ob und in wie weit sie für sie/ihn stimmen.</p> <p>B tritt einen Schritt zurück wenn:</p> <ul style="list-style-type: none">* Gefühl, Bedürfnis und Wunsch erraten wurde,* mindestens jeweils 3 Wünsche, Bedürfnisse und Wunsch in Ich-Form angeboten wurden. <p>Nach spätestens 5 Minuten oder wenn alle TN im Außenkreis einen Schritt zurückgetreten sind, wandert der Außenkreis um eine Person weiter: Gleiche Prozedur mit neuer Du-Botschaft.</p> <p>Nach einigen Durchgängen - je nach Zeitbudget - wechseln Innen- und Außenkreis ihre Positionen und die TN im Innenkreis überlegen sich eine Du-Botschaft (s.o.)</p>
Auswertung	<ul style="list-style-type: none">* Wie hat die Unterscheidung von Gefühl, Bedürfnis und Wunsch geklappt?* Welcher Aspekt war am schwierigsten zu erfassen und zu formulieren?
Hinweise	
Quelle	C. Schmidt-Weigert / milan