

Ich-Botschaften: Sechs Sätze umbauen

Ein Satz, der mit einem Vorwurf anfängt, macht beim anderen die Tür zu. Bau die sechs Sätze so um, dass sie von dir erzählen: Was ist passiert, wie ging es dir damit, was wünschst du dir?

Der Vorwurf	Dein Umbau
"Du redest mir ständig dazwischen."	
"Nie räumst du dein Zeug aus dem Bad."	
"Du klaust dauernd meine Stifte."	
"Du bist so unzuverlässig."	
"Ihr lasst mich nie mitentscheiden."	
"Du liest ja eh nicht, was ich schreibe."	

Prüffrage für jeden Satz: Könnte die andere Person dem widersprechen? Wenn ja, steckt noch ein Urteil drin.

Dein eigener Satz aus dieser Woche:

Beobachtung:

Gefühl:

Was dir wichtig ist:

Bitte:

Mehr dazu: leuchtmensch.de/uebungen/ich-botschaften