

Ich-Botschaften Übung

Du empfindest, dass eine Gruppenteilnehmerin in Deiner Gruppe zuviel redet und auch zu schnell Kommentare abgibt....

Versuche ihr dies in einer nicht-verletzenden Botschaft mitzuteilen.

Dein Kollege/Deine Nachbarin tratscht gerne über andere. Dich stört dieses Verhalten...

Versuche ihm*ihr Deinen Ärger über dieses Verhalten in einer nicht-verletzenden Art mitzuteilen.

Dein Chef kommt zu Dir und Du bist gerade mit einer wichtigen Aufgabe befasst, die Du auch noch rechtzeitig fertig stellen musst. Er schildert Dir nun schon über zehn Minuten ein nichtiges Problem und hält Dich von Deiner Arbeit ab....

Versuche ihm zu sagen, dass Du keine Zeit hast für ihn.

Deine Klientin sagt Dir offensichtlich seit längerem schon die Unwahrheit über ihre (angebliche) Abstinenz

Wie hört sich Deine Ich-Botschaft an?

Dein Freund schenkt Dir zum Geburtstag ein größeres Bild zum Aufhängen. Dir gefällt dieses Bild überhaupt nicht. Dein Freund besucht Dich oft in Deiner Wohnung....

Wie könnte Deine Ich-Botschaft lauten?

Deine Kollegin liest, wenn sie in Dein Büro kommt, immer in allen Unterlagen und Berichten von Dir, die Du auf dem Schreibtisch liegen hast. Du bist darüber sehr ärgerlich....

Versuche ihr mitzuteilen, dass sie das lassen soll.