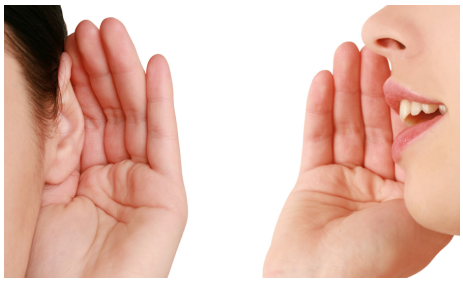
Die Wirkung von ICH- und DU-Botschaften

Im Alltag rutscht uns in der Hektik der eine oder andere Vorwurf heraus – und Mitarbeitende oder Arbeitskolleginnen bzw. Arbeitskollegen reagieren eingeschnappt statt einsichtig.

Das Anwenden der **Ich-Botschaft** ist eine **wichtige Technik**, um die **Kommunikation in Konflikten** auf der Sender-Seite konstruktiv zu gestalten.

Die Ich-Botschaften stellen die eigene Wahrnehmung in den Mittelpunkt. Hier wird nur die eigene Sichtweise und zum Teil auch das eigene Gefühl geschildert.

Du- / Sie-Botschaft	**Ich-Botschaft**
→ ist wie ein ausgestreckter Zeigefinger (Vorwurf)	Beleuchtet die eigene Sichtweise oder Gefühlswahrnehmung
Beispiele: • Immer müssen Sie alles weitertratschen • Sie sollten mal einen Diskutierkurs besuchen • Warum lassen Sie mich nicht mal ausreden	**Beispiele:** • Es ist mir peinlich, dass die anderen davon erfahren haben • Ich wünsche mir, dass die Sitzungen pünktlich beginnen. • Ich bin anderer Meinung
Wirkung: • Widerwillen, Widerspruch • Rechtfertigung, Schuldgefühle • Verletzung, Ärger	**Wirkung:** • Betroffenheit • Nachdenklichkeit • Bereitschaft zur Klärung



Achtung vor Pseudo-Ich-Botschaften:

Es ist wichtig, den Unterschied zwischen echten und Pseudo-Ich-Botschaften zu kennen.

Es gibt immer wieder Menschen, die in Kommunikationsseminaren etwas über Ich-Botschaften gelernt, diese aber falsch verstanden haben. Sie beglücken ihre Mitmenschen beispielsweise mit Sätzen wie «Ich erlebe dich als total dominant» oder «Ich habe irgendwie das Gefühl, dass du total unsensibel bist».

Allerdings: Sätze wie diese sind keine Ich-Botschaften, sondern «Pseudo-Ich-Botschaften». Sie beginnen zwar mit dem Wort «Ich», schliessen dann jedoch eine Aussage über die andere Person an. Diese wirkt wie ein ausgestreckter Zeigefinger und ist eine verkappte Du-Botschaft.