



Was ist eine Ich-Botschaft?

Ich-Botschaften sind Äusserungen, die die eigene Meinung und die eigenen Gefühle mitteilen. Sie ermöglichen ein Gespräch mit gegenseitiger Achtung zu führen und Klarheit zu schaffen.

Woraus besteht eine Ich-Botschaft?

Eine Ich-Botschaft besteht aus einem Gefühls- und einem Tatsachenanteil. Die eigenen Gefühle werden in der Ich-Form zum Ausdruck gebracht. Was hingegen die Gefühle verursacht hat, wird im sachlichen Informationsteil der Botschaft mitgeteilt.

Beispiel: «Als ich bemerkte, dass du hinter meinem Rücken Unwahrheiten über mich verbreitet hast, war ich sehr enttäuscht!» Das ist eine klare Aussage. Das Gegenteil wäre: «Du warst wieder so gemein und hinterhältig zu mir und erzählst immer Unwahrheiten über mich. Du bist so eine Lügnerin!» Das ist eine Anklage. Sie schafft bestimmt eine Gegenreaktion, die keinen guten Gesprächsverlauf ermöglicht.

Beim ersten Beispiel mit der Ich-Botschaft ist eine Klärung möglich. Hingegen wird das Gegenüber bei der Vorwurfshaltung hinter der Du-Botschaft Mühe haben, klärend zu reagieren.

Was soll in einer Ich-Botschaft vermieden werden?

Formulierungen mit «man» oder «wir» sollen vermieden werden. Sie beziehen andere ungefragt mit ein und bauen damit Blockaden auf. Ebenfalls gilt es, Wörter wie «wieder» oder «immer» in einer Ich-Botschaft zu vermeiden. Hier handelt es sich um sogenannte «Killerwörter». Sie greifen das Gegenüber an und provozieren eine unfruchtbare Konfrontationssituation.

Was vermeidet eine Ich-Botschaft?

In der Ich-Form vorgebracht, werden Äusserungen nicht zur verletzenden Kritik an der anderen Person, wie es oft bei Du-Botschaften (z. B. «Du lügst immer!») der Fall ist. Die Ich-Botschaft vermeidet eine destruktive Konfrontationssituation und trägt der Tatsache Rechnung, dass in erster Linie die Sprecherin oder der Sprecher ein Problem hat, nicht die beziehungsweise der Angesprochene.

Was nützen Ich-Botschaften?

Ich-Botschaften sind eine wichtige Methode, eine Konfliktsituation zu entschärfen oder auf einen Überredungsversuch klar zu reagieren. Sie erleichtern dem Gegenüber das Akzeptieren sowie das Nachgeben und Einlenken.

Eigene Ich-Botschaften fördern Ich-Botschaften des anderen. Dadurch entsteht eine Atmosphäre der Offenheit.

Zu beachten

Manche Ich-Botschaft ist eigentlich ein Vorwurf, eine Beschuldigung, ein Urteil oder eine Du-Botschaft. Beispiel: «Ich finde, du bist faul» bedeutet «Du bist faul».