

» Du-Anklage oder Ich-Botschaft

These:

Oft äußern wir unsere Unzufriedenheit oder unseren Unmut in einer Form, die unserem Kommunikationspartner kaum eine Chance lässt, sich situationsgerecht zu verhalten. Wir greifen ihn/sie mit einer Du-Anklage an und sind dann auch noch verwundert, wenn wir auf Unverständnis, Widerstand und Wut stoßen. Sinnvoller ist es, uns die Ursache für unsere Unzufriedenheit oder unseren Unmut erst bewusst zu machen. Vorausgesetzt das Verhalten unseres Kommunikationspartners ist der Auslöser dafür gewesen, dann sollten wir unsere Sicht und Stimmung in Form einer »Ich-Botschaft« dem anderen mitteilen.

Beachte:

»Du-Anklage schafft Widerstand! - Ich-Botschaft schafft Verständnis!«

Anwendung:

1. Schriftlich ausarbeiten (Sein Verhalten und dessen Auswirkungen auf mich beschreiben, sowie meine zukünftige Erwartungen und/oder Konsequenzen)
2. Mit einem neutralen Dritten testen
3. An Empfänger kommunizieren

Beispiele:

1. Beispiel

»Du kritisierst mich dauernd!«

»Ich fühle mich verletzt wenn du mir das unterstellst. Ich bitte dich deshalb deine Aussage zu überprüfen, da es mir wichtig ist, was du über mich denkst.«

2. Beispiel

»Du kümmerst dich überhaupt nicht mehr um mich!«

»Ich fühle mich vernachlässigt, wenn du kaum noch Zeit für mich hast. Bitte überprüfe doch einmal deine Prioritäten, da für mich zu einer Partnerschaft auch die Präsenz der Partner gehört!«

3. Beispiel

»Sie sind ein fauler Hund!«

»Ich bin enttäuscht, dass Sie sich so wenig engagiert haben, obwohl Sie mir Ihre Unterstützung zugesagt hatten. Ich erwarte ab sofort Ihren vollen Einsatz, da ich ansonsten unsere geschäftliche Beziehung in Frage stellen muss!«

4. Beispiel

»Sie sind die Unzuverlässigkeit in Person!«

»Es macht mich traurig, wenn Sie immer wieder unpünktlich sind. Ich bitte Sie in Zukunft pünktlich zu sein, da ich mich sonst von Ihnen missachtet fühle. Ich würde es bedauern, wenn ich deshalb unsere ansonsten erfolgreiche Beziehung beenden müsste!«