VARIADU

Ich-Botschaften prüfen und formulieren

Ein kompakter Check für klare Aussagen ohne versteckte Vorwürfe

Grundidee: Eine echte Ich-Botschaft beschreibt beobachtbares Verhalten, dessen konkrete Wirkung und die eigene Reaktion - ohne dem Gegenüber Eigenschaften oder Absichten zuzuschreiben.

1 Sechs Prüfstellen für echte Ich-Botschaften

Verhalten statt Urteil

Kann eine Kamera beschreiben, was passiert ist? Wenn nicht, steckt wahrscheinlich schon eine Bewertung darin.

Wirkung konkret machen

Welche tatsächliche Folge hat das Verhalten für dich: Zeitverlust, Unterbrechung, Mehrarbeit oder fehlende Information?

Eigene Reaktion benennen

Sag, was die Wirkung bei dir auslöst: Ärger, Unsicherheit, Frust oder Sorge - ohne Diagnose des Gegenübers.

Keine versteckte Du-Botschaft

„Ich finde, du bist rücksichtslos“ bleibt ein Vorwurf. Entscheidend ist die Perspektive, nicht das Wort „Ich“.

Immer und nie streichen

Pauschale Wörter verschärfen schnell. Benenne lieber den konkreten Moment, auf den du dich beziehst.

Natürlich sprechen

Die Struktur ist eine Denkstütze. Der Satz soll am Ende klar und echt klingen, nicht wie eine auswendig gelernte Formel.

2 Der 20-Sekunden-Ich-Botschaft-Check

1. Beschreibe ich ein beobachtbares Verhalten statt eine Eigenschaft?
2. Ist die konkrete Wirkung für mich erkennbar?
3. Bleibt meine Reaktion wirklich bei mir - ohne Unterstellung?

Wenn du zweimal Nein antwortest: Satz erst schärfen, dann aussprechen.

VARIADU

Vorwurf oder echte Ich-Botschaft?

Wenige Beispiele zum Prüfen - nicht als starre Satzschablonen

Nutze die Beispiele, um den Unterschied zu sehen. Nicht jedes Gespräch braucht alle drei Teile in derselben Reihenfolge - wichtig ist die klare Trennung von Verhalten, Wirkung und eigener Reaktion.

1 Sechs Vorher-Nachher-Beispiele

„Du hörst nie zu.“

„Als du mich gerade zweimal unterbrochen hast, konnte ich meinen Gedanken nicht beenden. Das ärgert mich.“

„Du bist unzuverlässig.“

„Wir hatten 9 Uhr vereinbart und du kamst um 9.25 Uhr. Dadurch konnten wir nicht gemeinsam starten. Das hat mich geärgert.“

„Du interessierst dich nicht.“

„Auf meine beiden Fragen kam keine Reaktion. Ich wusste nicht, ob wir weiterarbeiten können, und war unsicher.“

„Du machst alles allein.“

„Bei der letzten Entscheidung war ich nicht einbezogen. Ich konnte meine Sicht nicht einbringen und war darüber verärgert.“

„Du bist viel zu laut.“

„Wenn mehrere Gespräche gleichzeitig laufen, kann ich mich kaum konzentrieren. Das macht mich unruhig.“

„Du respektierst mich nicht.“

„Als du während meiner Erklärung aufs Handy geschaut hast, wusste ich nicht, ob du noch zuhörst. Das hat mich irritiert.“

2 Kurz vor dem Gespräch

1	**Verhalten**	Was genau ist passiert - ohne Deutung?
2	**Wirkung**	Welche konkrete Folge hat das für mich?
3	**Reaktion**	Was löst diese Wirkung bei mir aus?

Merke: Eine Ich-Botschaft ist kein Konflikttrick - sie macht dein eigenes Anliegen präziser.