



Ich-Botschaften üben

(Resource ID: 533)

Lisa Bohunovsky

Alexandra Göd

Lisa Bohunovsky

lisa.bohunovsky@boku.ac.at

This teaching resource is allocated to following University:

BOKU - University of Natural Resources and Life Sciences Vienna

Institution:

gWN

<http://www.sustainicum.at/de/modules/view/533.Ich-Botschaften-ben>



**Partnerarbeit
(2er-Teams)
Gruppenarbeit**



**unabhängig von
der Zahl der
Studierenden**



15 - 30 Minuten



German

Ich-Botschaften aussenden zu können, ist eine wichtige Kompetenz, um auch in Konfliktsituationen einen wertschätzenden Umgang zu bewahren. Das Übungsblatt nennt Situationen, anhand derer die Formulierung von Ich-Botschaften geübt werden kann. Die Situationen stammen aus dem studentischen Alltag.

In Situationen, bei denen unterschiedliche Meinungen aufeinandertreffen, ist es oft schwierig, die richtigen Worte zu finden, um von dem/r GesprächspartnerIn besser verstanden zu werden und nicht zu verletzen. Ich-Botschaften tragen dazu bei, Spannungen in einem Konflikt abzubauen,

und ermöglichen somit eher eine friedliche Lösung.

Ich-Botschaften legen offen, wie das Verhalten des/r anderen wirkt und welche Befindlichkeit es bei der/m SprecherIn ausgelöst hat. **Sie sprechen immer das Gefühl an, dass durch ein vorangegangenes Verhalten ausgelöst wurde.** Sie wirken dadurch weniger aggressiv, verletzen weniger und drücken keine Bewertung oder Beschuldigung aus, da der **Fokus auf den Gefühlen** des Sprechers / der Sprecherin liegt.

Oft wird mit Du-Botschaften kommuniziert, in denen das Verhalten des anderen kritisiert oder bewertet wird. Du-Botschaften lösen negative Gefühle aus (Schuldgefühl, Scham, Ärger, etc.), was für eine positive Konfliktlösung hinderlich ist.

Achtung: Auch Du-Botschaften können mit „ich“ beginnen (z.B. Ich finde, du hast / tust.....) oder positiv gemeint sein (Ich finde, du hast das super gemacht!).

Das Übungsblatt beschreibt die (idealtypische) Struktur von Ich-Botschaften und gibt 6 Situationen vor, anhand derer die Formulierung von Ich-Botschaften geübt werden kann. Die Situationen stammen aus dem studentischen Alltag.

Durchführung:

Idealerweise in 3er-Gruppen mit 3 wechselnden Rollen:

SenderIn (formuliert die Ich-Botschaft)

EmpfängerIn (hört die Ich-Botschaft und gibt spontan Antwort)

BeobachterIn (beobachtet und gibt Rückmeldung an SenderIn und EmpfängerIn)

Am Ende jeder Runde können in der 3er-Gruppe noch weitere mögliche Ich-Botschaften gesucht werden.

Rollen tauschen für jede Situation.

Zum Abschluss können im Plenum Erfahrungen gesammelt werden. V.a. auch in Hinblick auf "Wie ist es Ihnen mit der Übung gegangen? Was war schwierig / leicht? Die Übung wird z.T. als künstlich erlebt - was sie ja einerseits auch ist. Andererseits hilft diese künstliche Atmosphäre, die Struktur von Ich-Botschaften zu üben, ohne die emotionale Nähe zum Thema.

Werkzeuge und Methoden



Schriftliches Material, Präsentationsunterlage(n)



Simulation



Simulation



Reflexion

Stärken

Ich-Botschaften anhand von Alltagssituationen aus dem studentischen Alltag üben. Die Übung hilft, die Struktur von Ich-Botschaften ohne emotionale Nähe zum Thema zu lernen.

Schwächen

Die Übung wird z.T. als künstlich erlebt.

Lernziele

Studierende kennen die Struktur von Ich-Botschaften und können diese bei Bedarf (Feedbackrunden, aber auch im privaten Bereich) anwenden.

Bezug zur Nachhaltigkeit

Auch in Konfliktsituationen wertschätzende Rückmeldung geben zu können, ist eine wesentliche personelle Nachhaltigkeitskompetenz.

Vorausgesetztes Wissen

Benötigt kein spezielles Vorwissen

Kompetenzen

- Related to acquiring skills
- Strengthens interpersonal competence

Vorbereitungsaufwand

Niedrig

Vorbereitungsaufwand (Beschreibung)

Ausdruck der Angabeblätter. Notfalls auch durch Projektion.

Zugang

Free