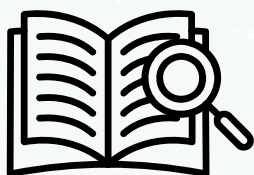




Du-Botschaften

- In Konfliktsituationen neigen Menschen dazu, weniger objektiv zu sein, dem Gegenüber Vorwürfe zu machen und Schuld zuzuweisen.
- Diese Form der Kommunikation wird als „Du-Botschaften“ bezeichnet.
- Du-Botschaften sind oft verletzend und tragen dazu bei, Konflikte weiter zu verschärfen.
- In solchen Situationen neigen Konfliktpartner dazu, sich zurückzuziehen oder mit Gegenangriffen zu reagieren; sie fühlen sich bevormundet und nicht wahrgenommen.
- Außerdem lenken Du-Botschaften von den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen ab.



Einige Beispiele:

„Du hörst mir nie zu, wenn ich dir sage, was ich brauche.“

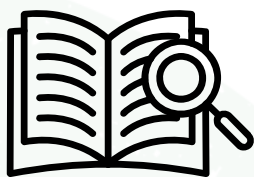
„Du bist immer in Eile.“

„Du erklärst mir überhaupt nichts.“



Ich-Botschaften

- In der Kommunikation geben Ich-Botschaften Einblick in die inneren Prozesse und Gefühle einer Person; sie haben daher einen klaren selbstoffenbarenden Charakter.
- Sie sind nicht dazu gedacht, Kommunikationspartner zu verletzen oder Schuld zuzuweisen.
- Stattdessen tragen Ich-Botschaften zu einer konstruktiven und effektiven Kommunikation bei.



Einige Beispiele:

„Ich fühle mich unwohl, wenn meine Bedürfnisse nicht berücksichtigt werden.“

„Ich fühle mich gestresst, wenn ich während der Pflege nicht genug Zeit habe.“

„Ich fühle mich unsicher, wenn ich nicht verstehe, was passiert.“



Ich-Botschaften

Ich-Botschaften bilden auch die Grundlage eines guten Konfliktmanagements, da sie darauf abzielen, einen respektvollen Umgang zu fördern.

Eine klassische Ich-Botschaft folgt in der Regel drei Schritten:

1. Die eigene Gefühlslage in Bezug auf eine Situation oder das Verhalten einer anderen Person wird beschrieben → „Ich fühle mich unwohl ...“
2. Der Grund für diese Gefühle wird sachlich erklärt → „... wenn ich nicht über Änderungen in meinem Pflegeablauf informiert werde ...“
3. Abschließend werden die Auswirkungen oder Folgen der Situation ausgedrückt → „... weil es mir dadurch schwerer fällt, mich sicher und vorbereitet zu fühlen.“



FAIRCARE

Inclusion & Self-determination



Co-funded by
the European Union

Dieses Werk ist unter der Lizenz CC BY-SA 4.0 lizenziert. Eine Kopie dieser Lizenz finden Sie unter:
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden

Dr.in Julia Fischer | Lisa Risch