



ICH-BOTSCHAFTEN

Ich Botschaften enthalten folgende Elemente

A	ansprechen	<ul style="list-style-type: none">• Konkrete Beschreibung des störenden Verhaltens meines Kommunikationspartners• Fakten, Belege Sachlichkeit
G	gefühl	<ul style="list-style-type: none">• Beschreibung der Gefühle, die ausgelöst werden• Im Zentrum steht: »Wie habe ich mich gefühlt?«
F	folge	<ul style="list-style-type: none">• Beschreibung der Konsequenzen• Beschreibung der Folgewirkungen
A	aufforderung	<ul style="list-style-type: none">• Formulierung eines Wunsches, einer Bitte, einer Forderung• Offene Frage zur Eröffnung eines Dialogs• Klare Vereinbarung treffen

Beispiele

Als ich in ihrem Bericht auf schwerwiegende Fehler gestoßen bin (= *Ansprache*)
war ich echt ärgerlich (= *Gefühl*).
Ich bin bei der Präsentation vor dem Vorstand ziemlich dumm dagestanden (= *Folge*)!
Was können wir tun, um solche Vorfälle in Zukunft zu vermeiden? (= *Aufforderung*)

Als du gestern zu spät zu unserem gemeinsamen Präsentationstermin gekommen bist (= *Ansprache*),
wurde ich ziemlich nervös (= *Gefühl*).
Deshalb war meine Präsentation dann zu Beginn auch so schlecht (= *Folge*).
Ich erwarte mir von dir in Zukunft absolute Pünktlichkeit (= *Aufforderung*)!

Anwendung

- Feedback
- De-eskalation von Gesprächen
- Konfliktlösung