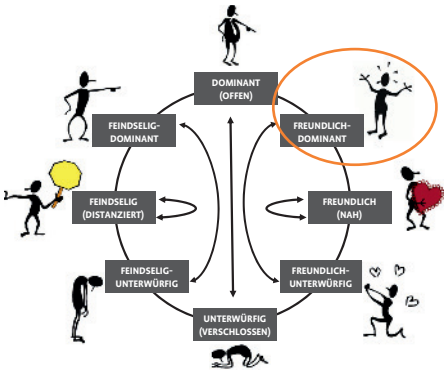
ICH-Botschaft

fördert:

Offenheit und Selbstwahrnehmung

wirkt:

motivierend, beziehungs- und klärungsorientiert



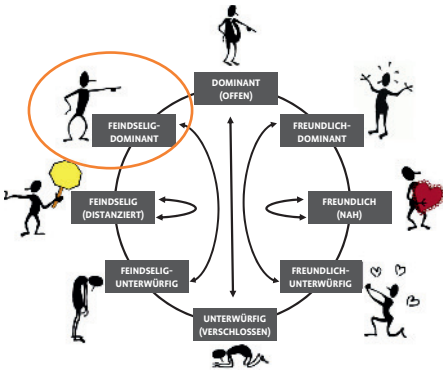
DU-Botschaft

fördert:

Verschlossenheit und Rückzug

wirkt:

bedrängend, anklagend, (zu) forsch



Beispiele:

»**Ich** fühle mich nicht ernst genommen, wenn du …«	»**Du** nimmst mich nicht ernst …«
»**Ich** bin wütend über dein Verhalten …«	»**Du** bist unmöglich, faul …«
»**Ich** bin traurig, weil …«	»**Nie hast du** Zeit für mich …«
»**Ich** wünsche mir, dass du …«	»**Nie gibst du** mir … «

© Guhn: Kiesler-Kreis-Training. Beltz, 2019