



## Du-Botschaften

Sie können diese Sätze kopieren und ausschneiden und zur Übung an die Teilnehmer verteilen.

Manchmal glauben wir sogenannte Ich-Botschaften zu senden, die jedoch getarnte Du-Botschaften sind. Es sind Angriffe, die oft mit Gegenangriffen gekoppelt sind.

### Direkte Du-Botschaften

Ich finde, Du könntest Dir da mehr Gedanken machen.

Du machst immer so viel Dreck.

Du machst es Dir immer ganz schön einfach.

Ich fühle mich total verletzt, weil Du mich schon wieder belogen hast.

Du nervst mich total.

Ich habe das Gefühl, Du könntest das auch sorgfältiger machen.

Mir kommt es so vor, als kannst Du einfach nicht pünktlich sein.

Du bist immer so toll.

Das hast du schön gemacht.

Mach doch deinen Kram alleine.

Du könntest auch mal was dazu sagen.

Du stellst dir das ganz schön einfach vor.

Du hat zwei linke Hände.

Das hätte ich mir ja denken können.

### Versteckte Du-Botschaften

Ich fühle mich nicht ernst genommen.

Ich fühle mich betrogen.

Ich fühle mich ausgenutzt.

Ich fühle mich lächerlich gemacht.

Ich fühle mich falsch beurteilt.

Ich fühle mich verlassen.

Ich fühle mich ungeliebt.

Ich fühle mich geliebt.

Ich fühle mich wertgeschätzt.

Ich fühle mich gesehen.

Ich fühle mich beruhigt.

Ich fühle mich gut versorgt.

Ich fühle mich mißverstanden.

Ich fühle mich auf den Arm genommen.

Ich habe es doch schon 10x gesagt.