

Ich-Botschaften: Übungen mit Lösungen zum Ausdrucken

KURZ GESAGT

Eine Ich-Botschaft beschreibt, was passiert ist, wie es dir damit geht und was du dir wünschst — ohne die andere Person zu bewerten. Mit diesen drei Übungen und den Lösungen am Ende kannst du das trainieren.

Von Taro Turtle · 23. Oktober 2026

Das Arbeitsblatt ist für Erwachsene geschrieben, eignet sich aber auch für Schülerinnen und Schüler ab der Mittelstufe. Drucke die Seite aus, speichere sie als PDF oder bearbeite sie am Bildschirm. Die Lösungen stehen am Ende, auf dem Ausdruck auf einer eigenen Seite.

Für die Grundschule reicht oft die kurze Form mit drei Teilen: „Wenn du ..., bin ich ..., weil ich ... brauche.“ Die Übungen 1 und 3 lassen sich dafür mit eigenen Beispielen aus dem Klassenzimmer vereinfachen.

Es gibt nicht die eine richtige Lösung. Die Lösungen zeigen eine Möglichkeit, an der du deine eigene messen kannst: Kann eine Kamera die Beobachtung bestätigen? Steht ein echtes Gefühl drin? Lässt sich die Bitte erfüllen und überprüfen?

So baust du eine Ich-Botschaft

1. Beobachtung: Was ist passiert? Nur das, was eine Kamera aufgezeichnet hätte — ohne „immer“, „nie“ oder „ständig“.
2. Gefühl: Wie geht es dir damit? Ein Gefühlswort in der Ich-Form: „Ich bin enttäuscht“, nicht „Du enttäuschst mich“.
3. Bedürfnis: Was ist dir wichtig? Zum Beispiel Verlässlichkeit, Ruhe, Respekt.
4. Bitte: Was soll konkret passieren? Positiv, machbar und so, dass beide hinterher wissen, ob es geklappt hat.

Übung 1: Beobachtung oder Bewertung?

Entscheide bei jedem Satz: Ist das eine Beobachtung oder eine Bewertung?

Schreib eine Bewertung als Beobachtung neu.

1. Du bist total unzuverlässig.

2. Du hast mir gestern nicht zurückgeschrieben.

3. Du hörst mir nie zu.

4. Das Meeting hat zwanzig Minuten später angefangen als geplant.

5. Du machst das absichtlich, um mich zu ärgern.

Übung 2: Echtes Gefühl oder verstecktes Urteil?

Manche Sätze beginnen mit „ich fühle mich“ und sind trotzdem ein Urteil über die andere Person. Finde das echte Gefühl darunter.

1. Ich fühle mich übergangen.

2. Ich habe das Gefühl, dass du mich nicht ernst nimmst.

3. Ich bin enttäuscht.

4. Ich fühle mich ausgenutzt.

5. Ich bin besorgt.

Übung 3: Von der Du-Botschaft zur Ich-Botschaft

Schreib jede Du-Botschaft als vollständige Ich-Botschaft: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte.

1. Du lässt deine Sachen überall rumliegen!

2. Du kommst immer zu spät!

3. Sie unterbrechen mich dauernd!

4. Dir ist doch egal, wie es mir geht!

5. Du nimmst mir immer meine Stifte weg! (Schule)

Lösungen

Übung 1: Beobachtung oder Bewertung?

1. Bewertung. Beobachtung: „Wir waren um sieben verabredet; du bist um halb acht gekommen.“
2. Beobachtung. Sie lässt sich überprüfen und bewertet nicht.
3. Bewertung (Verallgemeinerung). Beobachtung: „Als ich vorhin von meinem Termin erzählt habe, hast du auf dein Handy geschaut.“
4. Beobachtung.
5. Bewertung (unterstellte Absicht). Absichten sind nicht beobachtbar — weglassen und beschreiben, was passiert ist.

Übung 2: Echtes Gefühl oder verstecktes Urteil?

1. Verstecktes Urteil („du hast mich übergangen“). Darunter vielleicht: gekränkt, traurig, wütend.
2. Ein Gedanke, kein Gefühl. Darunter vielleicht: unsicher, verletzt.
3. Echtes Gefühl.
4. Verstecktes Urteil. Darunter vielleicht: erschöpft, frustriert, wütend.
5. Echtes Gefühl.

Übung 3: Von der Du-Botschaft zur Ich-Botschaft

1. „Deine Jacke und deine Schuhe liegen seit gestern im Flur. Ich bin genervt, weil ich Ordnung im Eingang brauche. Kannst du sie heute noch wegräumen?“
2. „Wir waren um sieben verabredet, und du bist um halb acht gekommen. Ich war enttäuscht, weil mir Verlässlichkeit wichtig ist. Schreibst du mir beim nächsten Mal, wenn es später wird?“
3. „Während ich meinen Punkt erklärt habe, wurde ich zweimal unterbrochen. Ich bin frustriert, weil ich meinen Gedanken zu Ende bringen möchte. Ich bitte Sie, mich ausreden zu lassen und dann zu antworten.“
4. „Ich habe dir am Montag geschrieben, dass es mir schlecht geht, und bis heute keine Antwort bekommen. Ich bin traurig, weil mir Nähe zu dir wichtig ist. Kannst du mich heute Abend anrufen?“

5. „Mein blauer Stift lag heute Morgen auf deinem Tisch, und ich musste ihn suchen. Ich war ärgerlich, weil ich meine Sachen brauche. Frag mich bitte, bevor du etwas nimmst.“

Die vier Schritte Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte stützen sich auf die Arbeit von Dr. Marshall Rosenberg und des Center for Nonviolent Communication (cnvc.org). Diese Seite wird nicht von einer CNVC-zertifizierten Trainerin oder einem CNVC-zertifizierten Trainer betrieben.

© Taro Turtle, konflikt-simulator.de · Lizenz: [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)