

## Ich und du im Gespräch – Aktives Zuhören und Ich-Botschaften

**Aktives Zuhören** heißt, Augenkontakt zu halten und das Gesagte in eigenen Worten zusammenfassend zu wiederholen.

- Bildet Dreiergruppen.
- Zwei von Euch führen ein Gespräch. Ihr tauscht Euch drei Minuten über Euer Lieblingshobby aus.
- Im Anschluss daran, gibt ein Gesprächspartner wieder, was sein Gegenüber ihm erzählt hat.
- Die dritte Person ist der Beobachter, die auf die Einhaltung der Regeln achtet.

Diese gibt den beiden Sprechenden am Ende ein Feedback.

Mit **Ich-Botschaften** kann man Kritik am Verhalten anderer äußern, ohne diese dabei mit Worten zu verletzen oder anzugreifen.

→ Benutze dazu folgende Form: „(Name des/der Anderen), **wenn du ... bin ich ..., weil ... und ich möchte ...**“

Hierzu bieten sich folgende Alltagssituationen an:

- Du wirst geschubst und fällst hin.
- Dein Tischnachbar nimmt ohne zu fragen deinen Klebestift.
- Du leihst einem Kind dein Lineal und bekommst es kaputt zurück.



Bild: ©istockphoto.com/Polina Tomtosova