

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 achtetet.

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.