



Hallo,

einer der meist besuchten Blogbeiträge der letzten Jahre ist ein Artikel über Ich-Botschaften. Den hatte ich 2007 mal geschrieben und deswegen in der letzten Woche neu verfasst und etwas aufgehübscht.

Deswegen hat der heutige Newsletter das Thema: **Ich**.

Warum Du-Botschaften so verbreitet sind.

Wenn man aufmerksam die tägliche Kommunikation der Mitmenschen verfolgt, kann einem auffallen, dass Du-Botschaften sehr verbreitet sind.

Das ist schon bei kleinen Kindern so. Wir machen es natürlich auch. Und wenn wir einen Schlagabtausch im Bundestag oder einer Talkshow verfolgen, was hören wir vor allem? Du-Botschaften.

Dabei kennen wir die Nachteile dieser Sprachform aus einer eigenen Erfahrung. Kaum jemand reagiert auf eine Du-Botschaft interessiert oder kooperativ. Ganz im Gegenteil. Weil eine Du-Botschaft, vor allem wenn Sie noch in einem erregten, lauten Ton vorgebracht wird, vor allem aggressiv erlebt wird als:

- Kritik, Abwertung oder Ablehnung
- Schuldzuweisung
- Bestrafung
- Besserwisserei

Deshalb reagiert der Andere auch entweder mit Gegenangriff, Schweigen und emotionalem Rückzug oder Gesprächsabbruch. Das führt meist zu weiteren Du-Botschaften nach dem Motto „Nie machst Du“ und „Das ist ja mal wieder typisch für Dich!“ oder „Immer sagst Du“ Und schon landet man in einer weiteren Eskalationsrunde.

Warum ist das eigentlich so schwer, statt dessen mehr Ich-Botschaften auszusprechen?

[Die Gründe lesen Sie hier ...](#)

Wenn Sie eigene Erfahrungen oder Fragen zu dem Thema haben, hinterlassen Sie doch unter dem

Blogartikel einen Kommentar.

Wie finden Sie heraus, was Sie wollen?

Denn sicher kennen Sie die Situation, dass Sie zu einer Sache nicht nur eine Ansicht, eine Meinung, einen Wunsch haben, sondern mehrere.

Mit anderen Worten, wenn Sie achtsam nach innen lauschen, werden Sie mehrere Stimmen hören, die "Ich" rufen.

Das führt dann manchmal zu dem Stoßseufzer, der mittlerweile schon ein geflügeltes Wort ist: "Wer bin ich und warum so viele?"

Richard David Precht hat darüber ein Buch geschrieben aber ursprünglich stammt der Satz, glaube ich, von Gunther Schmidt."

Eine spannende Frage: Wer bin ich?

Und woher weiß ich das?

[Wie Sie das herausfinden, lesen Sie hier ...](#)

Manchmal sind Du-Botschaften aber doch besser.

Ein Forscherteam um den Sozialpsychologen [Ethan Kross](#) hat herausgefunden, dass es bei den Selbstgesprächen einen entscheidenden Unterschied gibt, ob Sie zu sich Du oder Ich sagen. 585 Versuchspersonen wurden mit einer stressigen Situation konfrontiert. Zum Beispiel sollten sie an eine angstausslösende Situation denken oder sich vorstellen, gleich eine Rede vor Unbekannten zu halten.

Die Gruppen sollten vorher darüber aus zwei unterschiedlichen Perspektiven darüber nachdenken.

1. **Gruppe:** „Bitte versuchen Sie zu verstehen, warum Sie sich so fühlten, indem Sie so oft wie möglich die Worte „**ich**“ oder „**mein**“ verwenden. Fragen Sie sich also: „*Warum fühlte ich mich auf diese Weise?*“
Was war der Grund für meine Gefühle?“
2. **Gruppe:** „Bitte versuchen Sie zu verstehen, warum Sie sich so fühlten, indem Sie so oft wie möglich das Wort „**du**“ oder **Ihren eigenen Vornamen** verwenden. Fragen Sie sich also, wenn Sie John heißen: „*Warum fühlte sich John auf diese Weise?*“
Was war der Grund für Johns Gefühle?“

Diese Reflektion dauerte nur eine bis drei Minuten. Der Unterschied zwischen den beiden Gruppen war beträchtlich.

[Lesen Sie hier weiter ...](#)

Wie gefiel Ihnen diese Sonntags-Post heute?

Kommentare und Anregungen haben, wieder gerne per Mail an mich: rkwichmann@web.de

Jeden Tag bewusster leben.

Ihr

Roland Kopp-Wichmann