

1. Offenes Äußern von Gefühlen

Eigene Gefühle werden direkt durch Worte benannt. Der Sprecher spricht per "ich", benennt das konkrete Gefühl und führt vielleicht noch eine Begründung an. (Nicht jeder Ausdruck, der mit "ich" anfängt, muß allerdings ein direkter Ausdruck von Gefühlen sein!)

Offenes Äußern von Gefühlen hat den Vorteil,

- daß wir uns unseren Empfindungen bewußter werden,
- daß wir unsere Sozialpartner nicht in eine Verteidigungshaltung bringen und
- daß wir dadurch die Wahrscheinlichkeit erhöhen, daß es zu einem Austausch über die unterschiedlichen Meinungen, Gefühle und Wünsche kommt und somit Lösungsmöglichkeiten entwickelt werden können.

2. Verdecktes Äußern von Gefühlen

Die eigene Gefühlslage oder Meinung wird eher maskiert oder indirekt benannt. Der Sprecher spricht meist mehr über den Sozialpartner als über sich selbst. Häufig nimmt er dabei seine Gefühle als Eigenschaften anderer wahr.

3. Beispiele der häufigsten verdeckten Ausdrucksweisen

Fragen: *"Findest du deine Kleidung etwa geschmackvoll?"*

Offenes Äußern wäre: "Ich mag deine Kleidung heute nicht."

Befehle: *"Sei ruhig!"*

Offenes Äußern wäre: "Ich fühle mich gestört, wenn du so laut sprichst."

Anklagen: *"Du hörst mir ja nie zu!"*

Offenes Äußern wäre: "Ich ärgere mich, wenn ich dir etwas erzähle und du mit so vielen anderen Gedanken beschäftigt bist."

Sarkasmus: *"Das hast du ja wieder mal großartig gemacht!"*

Offenes Äußern wäre: "Ich ärgere mich darüber, wie du das gemacht hast."

Urteile/Wertungen: *"Du bist unsensibel!"*

Offenes Äußern wäre: "Ich wünschte mir mehr Einfühlung von dir."

Man-Sätze: *"Man kann nicht einfach dazwischenreden."*

Offenes Äußern wäre: "Ich ärgere mich, wenn du mich nicht aussprechen läßt."

Du-solltest-Sätze: *"Du solltest wirklich etwas strenger zu den Kindern sein!"*

Offenes Äußern wäre: "Ich halte Strenge in diesem Fall für besser und wünsche mir, daß du mit mir an einem Strang ziehst."