

Ich-Botschaften tragen dazu bei, Spannungen in einem Konflikt abzubauen und ermöglichen somit eher eine friedliche Lösung.

Vier Gründe, die für die Anwendung von Ich-Botschaften sprechen:

1. Sie fördern wahrscheinlich die Bereitschaft, sich zu ändern.
2. Sie erhalten kaum ein negatives Urteil über den Konfliktpartner.
3. Sie ermöglichen die Aufrechterhaltung der Beziehung zwischen den Beteiligten.
4. Sie rufen beim Angeredeten weniger Abwehr hervor.

Die vier Teile der Ich - Botschaft sind:

1. *Wenn du ...* (Nennen des Anlasses)
2. *bin ich ...* (Nennen des Gefühls)
3. *weil ...* (Nennen der Begründung)
4. *und ich möchte ...* (Nennen der Erwartung)