



1, 2, 3, 4: Das sag ich dir! – Miteinander reden

Zielgruppe

- 2. Zyklus

Kompetenzen

- SuS lernen die vier Teile eines «Ich-Satzes» (einer Ich-Botschaft) kennen.
- SuS sprechen darüber, welche Gefühle «Ich-Sätze» bzw. «Du-Sätze (Ich- bzw. Du-Botschaften) hervorrufen.



Arbeits- und Sozialformen

- Einzelarbeit
- Arbeit in der ganzen Klasse

Zeitfenster

- 1 Lektion

Vorbereitung/Material

- Arbeitsblatt «1, 2, 3, 4: Das sag ich dir!» für alle SuS kopieren
- Text an Wandtafel schreiben

Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
5'	<p>Erklären Sie den SuS, dass ein «Ich-Satz» (eine Ich-Botschaft) beschreibt, was passiert ist, ohne zu bewerten. «Ich-Sätze» weisen keine Schuld zu, sondern geben den eigenen Gefühlen Ausdruck und formulieren einen Wunsch oder eine Bitte, die eine Verbesserung der Situation ermöglichen könnten.</p> <p>Es geht darum das, was passiert ist, beim Namen zu nennen sowie seine eigenen Bedürfnisse und Interessen einzubringen, ohne dem Gegenüber dessen Bedürfnisse und Interessen abzusprechen.</p> <p>Mit «Du-Sätzen» (Du-Botschaften) wird die andere Person bewertet (Du bist nicht ok! Mit dir ist etwas nicht in Ordnung!). Sie enthalten häufig Forderungen, was der andere zukünftig tun oder auf keinen Fall wieder tun soll. Mit «Du-Sätzen» wird die andere Person beschuldigt, beschimpft, bedroht oder für das Problem verantwortlich gemacht. Du-Botschaften fordern vom anderen, dass er sich ändert. Dies führt in der Regel zu scharfen Gegenreaktionen und zu Streit.</p>	

Zeit	Inhalt	Material																
5'	<p>Schreiben Sie folgende vier Teiles eines «Ich-Satzes» (einer Ich-Botschaft) an die Wandtafel.</p> <table border="1" data-bbox="288 412 1125 636"> <tr> <td>1. Wenn du...</td> <td>Nenne den Anlass</td> </tr> <tr> <td>2. bin ich...</td> <td>Nenne dein Gefühl</td> </tr> <tr> <td>3. weil...</td> <td>Nenne den Grund</td> </tr> <tr> <td>4. und ich möchte</td> <td>Nenne deinen Wunsch</td> </tr> </table> <p>Erarbeiten Sie gemeinsam in der Klasse folgendes Beispiel:</p> <p>Du stehst in der Schlange an der Kasse eines Lebensmittelgeschäfts. Peter schubst dich weg und drängt sich vor.</p> <table border="1" data-bbox="288 781 1125 1005"> <tr> <td>1. Wenn du...</td> <td>dich vordrängst</td> </tr> <tr> <td>2. bin ich...</td> <td>sauer</td> </tr> <tr> <td>3. weil...</td> <td>ich schon lange warte</td> </tr> <tr> <td>4. und ich möchte</td> <td>, dass du dich wieder hinten anstellst!</td> </tr> </table>	1. Wenn du...	Nenne den Anlass	2. bin ich...	Nenne dein Gefühl	3. weil...	Nenne den Grund	4. und ich möchte	Nenne deinen Wunsch	1. Wenn du...	dich vordrängst	2. bin ich...	sauer	3. weil...	ich schon lange warte	4. und ich möchte	, dass du dich wieder hinten anstellst!	
1. Wenn du...	Nenne den Anlass																	
2. bin ich...	Nenne dein Gefühl																	
3. weil...	Nenne den Grund																	
4. und ich möchte	Nenne deinen Wunsch																	
1. Wenn du...	dich vordrängst																	
2. bin ich...	sauer																	
3. weil...	ich schon lange warte																	
4. und ich möchte	, dass du dich wieder hinten anstellst!																	
20'	SuS füllen das Arbeitsblatt «1,2,3,4: Das sag ich dir!» aus.	Arbeitsblatt																
15'	<p>Abschlussreflexion:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was, glaubt ihr, meint ein Kind, wenn es einen Du-Satz sagt? • Was, glaubt ihr, fühlt ein Kind, wenn es einen Du-Satz sagt? • Warum ist es wichtig, Ich-Sätze zu sagen? 																	

Quelle

- Das 1x1 der Gefühle. Autorin: Michaela Sit. Verlag E.Dorner, Wien. 2008. S. 26
Download (07.12.2021) <http://files.schulbuchzentrum-online.de/pdforama/uploads/onl87161.pdf>

Arbeitsblatt «1, 2, 3, 4: Das sag ich dir!»

Wie würdest du antworten? Ergänze die Sätze.

Beispiel 1: Du hast eine neue Frisur. Ein Mitschüler macht sich über dich lustig.

Wenn du

bin ich.....

weil ich

und ich möchte

Beispiel 2: Eine Mitschülerin lacht dich aus, als du eine schlechte Arbeit zurückbekommst.

Wenn du

bin ich.....

weil ich

und ich möchte

Beispiel 3: Anna leiht sich deine Lieblings-CD aus. Du bekommst die Hülle stark beschädigt zurück.

Wenn du

bin ich.....

weil ich

und ich möchte

Beispiel 4: Lukas erzählt Sachen über dich, die nicht stimmen.

Wenn du

bin ich.....

weil ich

und ich möchte

Quelle: Das 1x1 der Gefühle. Autorin: Michaela Sit. Verlag E.Dorner, Wien. 2008. S. 27