**Checkliste: Die wichtigsten Empfehlungen für gelungene Ich‐Botschaften**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Schalten Sie von Angriff auf Deeskalation um. | Werden Sie sich bewusst, welche Gefühle Sie gerade haben. |  |
| Machen Sie sich klar, warum Sie in welcher Situation wie reagieren. |  |
| Analysieren Sie die Fakten, die Ihre Gefühle tatsächlich ausgelöst haben. |  |
| Vermeiden Sie pauschale Aussagen und schildern Sie die Fakten. | Vermeiden Sie Aussagen mit „Sie“, „man“ oder „wir“. |  |
| Vermeiden Sie Aussagen mit „immer“ oder „nie“. |  |
| Besinnen Sie sich auf die Fakten und bringen Sie diese so neutral wie möglich zur Sprache. |  |
| Sagen Sie, wie es Ihnen mit der Situation geht. | Formulieren Sie Ihre Gefühle, die durch die vorher geschilderte Situation entstanden sind. |  |
| Übertreiben Sie nicht, bleiben Sie authentisch in Ihren Gefühlsäußerungen. |  |
| Klären Sie Ihr Gegenüber darüber auf, welche Folgen sein Verhalten hat. | Schildern Sie so neutral wie möglich, was die von Ihnen genannten Fakten nun für Sie und/oder andere bedeuten, sprich: welche Folgen die Sache hat. Keine Drohungen! |  |
| Seien Sie dabei so genau wie möglich. Übertreiben Sie nicht und erfinden Sie nichts, was nicht den Tatsachen entspricht. |  |
| Bewahren Sie Ruhe. | Zeigen Sie Ihrem Gegenüber ein ehrlich gemeintes Lächeln. |  |
| Achten Sie auf Ihren Tonfall. |  |
| Sorgen Sie mit einer Prise Humor dafür, dass Ihr Gegenüber Ihre gute Absicht sofort erkennen kann. Achtung: Keine Ironie! |  |
| Sollte die Situation eskalieren, behalten Sie die Oberhand, indem Sie freundlich darauf verweisen, dass es besser wäre, den Tonfall zu ändern oder das Gespräch zu vertagen. |  |