



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

## Zielgruppe

- 2. Zyklus (MS)

## Kompetenzen

- Die Kinder lernen die vier Teile eines „Ich-Satzes“ (einer Ich-Botschaft) kennen
- Die SchülerInnen 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 Kindern, 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>									
	<p>Schreiben Sie folgende vier Teile eines «Ich-Satzes» (einer Ich-Botschaft) an die Wandtafel:</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">1. Wenn du...</td> <td style="width: 50%;">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>	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...	Nenne den Anlass									
2. bin ich...	Nenne dein Gefühl									
3. weil...	Nenne den Grund									
4. und ich möchte...	Nenne deinen Wunsch									

5'	<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> <p>Wenn du...                    dich vordrängst  bin ich...                    sauer  weil...                        ich schon lange warte  und ich möchte...        dass du dich wieder hinten anstellst!</p>	
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"> <li>- Was, glaubt ihr, meint ein Kind, wenn es einen Du-Satz sagt?</li> <li>- Was, glaubt ihr, fühlt ein Kind, wenn es einen Du-Satz sagt?</li> <li>- Warum ist es wichtig Ich-Sätze zu sagen?</li> </ul>	

Quelle

- Das 1x1 der Gefühle. Autorin: Michaela Sit. Verlag E.Dorner, Wien. 2008. S. 26  
Download (16.04.2018) <http://files.schulbuchzentrum-online.de/pdforama/uploads/onl87161.pdf>

Adressen, Links für weitere Unterstützung

- Information und Prävention
  - o Berner Gesundheit  
<http://www.bernergesundheit.ch/waswirtun/gesundheitsfoerderungpraevention/>

Mailadresse für Feedbacks:

[praevention@beges.ch](mailto:praevention@beges.ch)

# 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