

# MBSR-KURS

## 7. WOCHE / ACHTSAM KOMMUNIZIEREN

### Arbeitsblatt Ich-Botschaft

Ersetzen Sie die Du/Sie Botschaften durch eine geeignetere Ich-Botschaft:

1. Sie unterbrechen mich ständig.

.....

2. Du hörst mir nie richtig zu.

.....

3. Du hast wieder deine Sachen nicht aufgeräumt.

.....

4. Ihnen ist es ganz egal, was ich sage und denke.

.....

5. Du nimmst einfach keine Rücksicht auf mich.

.....

6. Immer machst du die Musik zu laut.

.....

7. Es geht immer nur um Ihre Bedürfnisse.

.....