HANNES MUR
mental.power 5.8

Klar ansprechen mit der WWW-Regel

Wahrnehmung, Wirkung, Wunsch · Arbeitsblatt

Etwas stört Dich, und Du schluckst es hinunter, bis es irgendwann aus Dir herausplatzt. Kennst Du das? Die WWW-Regel hilft Dir, Unangenehmes früh, klar und fair anzusprechen: Du sagst, was Du beobachtet hast, was das in Dir auslöst und was Du Dir für die Zukunft wünschst. So bleibt Dein Gegenüber ansprechbar, und Du bleibst bei Dir. Auf diesem Blatt übst Du die Regel an eigenen Situationen aus Beruf und Familie.



Drei Schritte der WWW-Regel · mental.power 5.8

So arbeitest Du mit diesem Blatt

1 Situation wählen
Nimm etwas, das Dich wiederholt stört und das Du bisher nicht oder nur gereizt angesprochen hast.

2 In drei Teile zerlegen
Trenne sauber: Was war zu sehen und zu hören? Was macht es mit mir? Was wünsche ich mir?

3 Laut üben
Sprich Deine Sätze einmal laut, bevor Du ins echte Gespräch gehst. So klingen sie nach Dir.

> **Gut zu wissen:** Die WWW-Regel taugt nicht nur für Kritik. Mit ihr kannst Du auch Lob, Sorge oder eine Bitte klar ausdrücken. Mehr zu Kritik im Beruf findest Du im Blatt „Konstruktive Kritikgespräche“.

Name _____ Datum _____

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

1 Die drei W und ihr Boden

Jedes W hat seine eigene Aufgabe. Je sauberer Du sie trennst, desto weniger Angriffsfläche bietet Dein Satz.

BAUSTEIN	BEISPIEL AUS DER FAMILIE
1 **Wahrnehmung** nur beschreiben, was eine Kamera aufnehmen würde: wann, wo, was genau	*„Gestern beim Abendessen hast Du dreimal aufs Handy geschaut, während ich erzählt habe."*
2 **Wirkung** sagen, was es bei Dir auslöst: Gefühl, Gedanke, Folge	*„Da habe ich mich nicht gehört gefühlt und habe aufgehört zu erzählen."*
3 **Wunsch** eine konkrete, machbare Bitte für die Zukunft	*„Ich wünsche mir, dass das Handy beim Essen weggelegt bleibt."*

EIN GUTER BODEN FÜR DAS GESPRÄCH

Eine freundliche, zugewandte Grundstimmung wirkt oft stärker als jedes Argument. Hak ab, worauf Du achten willst:

- ☐ Zeitnah, aber nicht im ersten Ärger
- ☐ Unter vier Augen
- ☐ Ich-Botschaften statt Du-Botschaften
- ☐ Ohne „immer" und „nie"
- ☐ Ehrlich zugewandt bleiben
- ☐ Klar in Rolle und Anliegen

2 Aus Du-Botschaften werden Ich-Botschaften

Du-Sätze klingen nach Urteil und laden zur Verteidigung ein. Ein Ich-Satz zeigt, wie es Dir geht, und lässt dem anderen Raum. Schreib jeden Satz um.

DU-BOTSCHAFT	MEINE ICH-BOTSCHAFT
„Du hörst mir nie zu!"	
„Ihr lasst mich mit der Arbeit allein."	
„Du bist schon wieder zu spät."	
„Typisch, Du denkst nur an Dich."	

Letzte Zeile: Ein Du-Satz, der Dir selbst manchmal herausrutscht.

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

3 Situation 1

Beschreib kurz, worum es geht, und formuliere dann die drei W so, wie Du sie sagen würdest.

Mit wem, worum geht es?	**Wie habe ich bisher reagiert?**

1 **Wahrnehmung**	
2 **Wirkung**	
3 **Wunsch**	

4 Situation 2

Beschreib kurz, worum es geht, und formuliere dann die drei W so, wie Du sie sagen würdest.

Mit wem, worum geht es?	**Wie habe ich bisher reagiert?**

1 **Wahrnehmung**	
2 **Wirkung**	
3 **Wunsch**	

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

5 Situation 3

Beschreib kurz, worum es geht, und formuliere dann die drei W so, wie Du sie sagen würdest.

Mit wem, worum geht es?

Wie habe ich bisher reagiert?

1 **Wahrnehmung**	
2 **Wirkung**	
3 **Wunsch**	

6 Nach dem Gespräch

Wähl eine der drei Situationen aus und sprich sie in den nächsten Tagen an. Halte danach fest, wie es gelaufen ist.

Wie hat mein Gegenüber reagiert?

Was habe ich über mich gelernt?

Was nehme ich mir für das nächste Mal vor?

DENKEN

Prüf vor dem Gespräch: Steht in meiner Wahrnehmung noch ein verstecktes Urteil?

FÜHLEN

Spür nach, welches Gefühl wirklich unter Deinem Ärger liegt: Enttäuschung, Sorge, Kränkung?

HANDELN

Bitte am Ende um eine kurze Rückmeldung: „Wie siehst Du das? Ist das für Dich machbar?“

Angeregt durch einen Impulsvortrag von Dipl.-Psych. Michael P. Zeissl (2025), mit der WWW-Regel für Feedback und der Ich-Botschaft, in eigenen Worten. Gliederung, Grafik, Beispiele, Fragen und die Impulse zu DENKEN, FÜHLEN, HANDELN sind ergänzte Anregungen.

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.