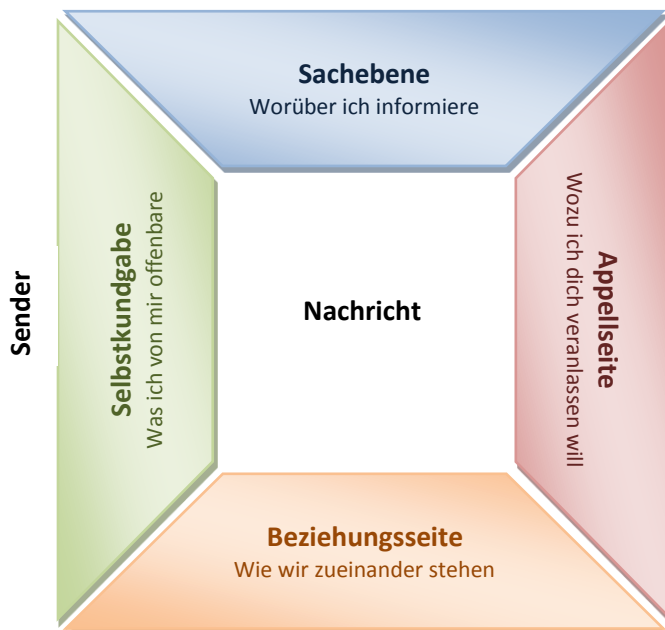


## Das Kommunikationsquadrat – Friedemann Schulz von Thun



### Die vier Seiten einer Nachricht

Wir senden mit jeder Nachricht meist unbewusst vier Botschaften. Das Zusammenspiel der vier gesendeten mit den vier bewusst oder unbewusst empfangenen Botschaften bestimmt den Verlauf der Kommunikation. Oft hört und versteht der Empfänger etwas anderes als der Sender gesagt oder gemeint hat. Dies führt oft zu Missverständnissen und in der Folge zu Konflikten.

### Sachebene

Es werden Daten, Fakten und Sachverhalte übermittelt. Kriterien sind der Wahrheitsgehalt, die Relevanz und die Hinlänglichkeit (ausreichend Informationen für das Thema) einer Nachricht.

Die Sachebene ist meist klar und führt zu wenig Kommunikationsstörungen.

### Appellseite

Der Sender will meist etwas bewirken, Einfluss nehmen. Dies kann mehr oder weniger offen (Bitte) oder verdeckt (Manipulation) geschehen. Der Appell an den Empfänger sagt diesem, was er machen, denken oder fühlen soll.

### Beziehungsseite

Formulierung, Tonfall, Mimik und Körperhaltung teilen meinem Gegenüber mit, was ich von ihm halte und wie ich zu ihm stehe, zumindest in Bezug auf die gesendete Nachricht. Für diese Beziehungshinweise sind viele Menschen besonders sensibel bis empfindlich.

### Selbstkundgabe

Wer eine Nachricht sendet, gibt auch etwas von sich preis. Ich offenbare, wie es mir geht, was in mir vorgeht und welches meine Rolle ist. Dies kann explizit (Ich-Botschaften, bewusste und gewollte Mitteilungen) oder implizit geschehen. Der Empfänger nimmt, wiederum bewusst oder auch unbewusst, einiges über die Persönlichkeit seines Kommunikationspartners auf.

<b>Beispiel</b>	<b>Sender (Mutter) sagt:</b>	<b>„Er ist schon seit einer Stunde am Computer.“</b>	
	Sachebene:	Er ist seit einer Stunde am Computer.	
	Selbstkundgabe:	Ich bin unsicher, ob das noch in Ordnung ist.	
	Beziehungsseite:	Du verstehst mehr von diesem Thema als ich.	
	Appellseite:	Gib mir deine Einschätzung dazu.	
	<b>Empfänger (Vater) versteht:</b>	<b>„Er ist schon seit einer Stunde am Computer.“</b>	
	Sachebene:	Er ist seit einer Stunde am Computer.	
	Selbstkundgabe:	Es stört sie, sie ärgert sich darüber.	
Beziehungsseite:	Ich trage hier die erzieherische Verantwortung.		
Appellseite:	Ich soll mit ihm sprechen und die Angelegenheit regeln.		