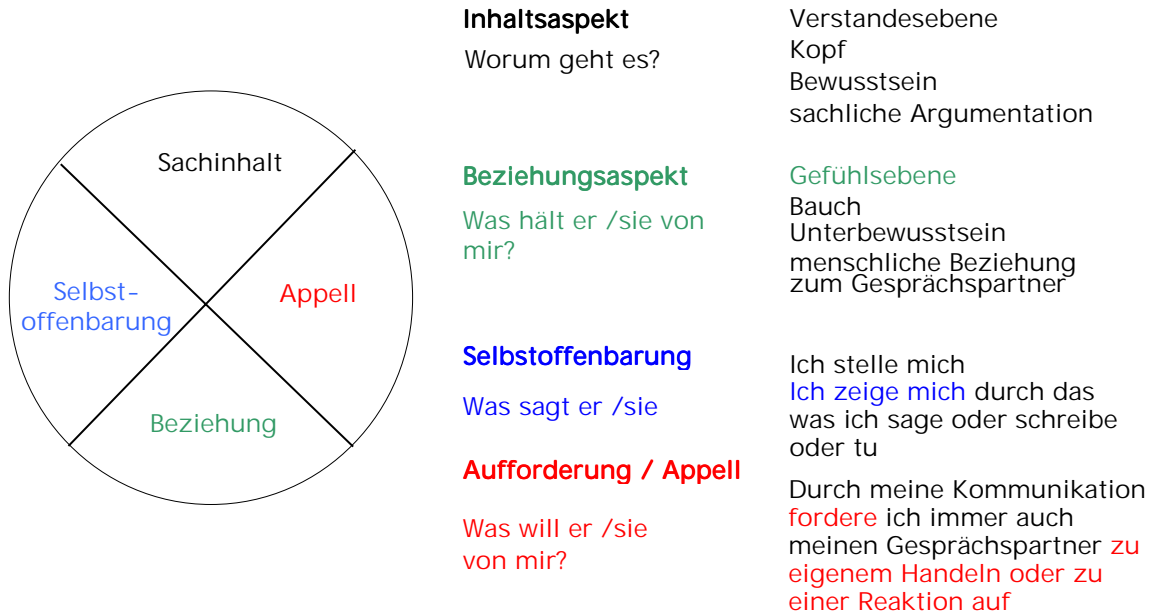


DAS 4-ASPEKTE-MODELL

Welche Botschaft kommt an?

Jede Nachricht kann mehrere Botschaften haben. Friedemann Schulz von Thun hat in seinem Buch "Miteinander reden, Störungen und Klärungen" vier Botschaften oder Aspekte einer Nachricht formuliert:



Das 4-Aspekte-Modell: Typisches Beispiel

Am Tisch: A sagt: "Was ist das Grüne in der Sauce?"

| | A sendet: | B antwortet: |
|-------------------|--------------------------------------|--|
| Sachinhalt | Es hat etwas Grünes in der Sauce. | Das sind Kapern. |
| Selbstoffenbarung | Ich kenne dieses Lebensmittel nicht. | Probier es mal, es schmeckt dir bestimmt. |
| Beziehung | Du wirst wissen, was das ist. | Es ist ein Gewürz, das ich von meiner Grossmutter kenne. |
| Appell | Erklär mir, was du gekocht hast. | Es ist eine Sauce Mousseline mit Kapern. |

Je nach Stimmung und Charakter der involvierten Personen kann die empfangende Person in unerwarteter Art auf einen Aspekt reagieren, der der sendenden Person gar nicht bewusst ist.

Selbstoffenbarung: So, es schmeckt dir also nicht, dann iss doch anderswo!

Beziehung: Wenn du findest, dass ich nicht kochen kann, koch doch selber!

Appell: Ich muss ja wohl nicht dich fragen, was ich in meine Sauce tu!

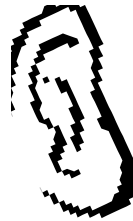
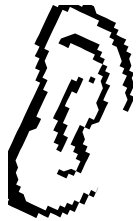
■ DIE VIER SEITEN EINER BOTSCHAFT BEIM SENDEN UND EMPFANGEN

Die vier verschiedenen Aspekte sind sowohl beim Senden wie auch beim Empfangen vorhanden. Schulz von Thun spricht im Zusammenhang mit dem Empfangen auch von vier verschiedenen Ohren, die von Mensch zu Mensch unterschiedlich hellhörig sind.

Im Auto: „Du, da vorne ist grün!“

Sachohr

S: „die Ampel steht auf grün“
E: „ja, hier ist eine grüne Welle“

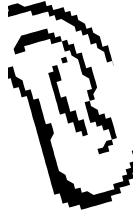


Selbstoffenbarungsohr

S: „das geht mir zu langsam“
E: „hast du es eilig?“

Beziehungsohr

S: „du brauchst meine Hilfe“
E: „fährst du oder fahre ich?“



Appellohr

S: „gib Gas“
E: „ich fahr ja schon!“

Betonung Sachohr: Konzentration auf den Sachinhalt. Ich prüfe als EmpfängerIn die logische Schlüssigkeit und die Stichhaltigkeit der Argumente. Gefahr: Beziehungsprobleme werden mit Sachargumenten ausgefochten. Chance: Hitzige Diskussion wird versachlicht.

Betonung Selbstoffenbarungsohr: Überprüfung, wie es dem andern geht, Einstellungen und Gefühle ergründen. Gefahr: Zu sehr beim andern sein. Chance: Wutausbrüche, Vorwürfe und Anklagen werden mit Vorteil über dieses Ohr interpretiert. Um Feedback zu geben und zu empfangen, ist diese Seite der Nachricht besonders wichtig.

Betonung Beziehungsohr: Überprüfung der Beziehung. Gefahr: leicht angegriffen und verletzt werden, bei allen Informationen eine Stellungnahme zur eigenen Person herauszuhören. Chance: Ungleichgewicht in Beziehung aufdecken, Machtspiele identifizieren.

Betonung Appellohr: Es dem / der andern recht machen, Wünsche von den Lippen ablesen. Gefahr: Sich selbst kaum mehr zu spüren, Anpasserei und Kriecherei. Chance: Diplomatie, Hilfsbereitschaft, Manipulationen aufdecken.

Wir können nicht "nicht kommunizieren"

Auch unser Schweigen sagt etwas aus. Selbst wenn wir kein Wort sagen, die Sachebene also leer bleibt, werden die drei anderen Aspekte abgeschickt.