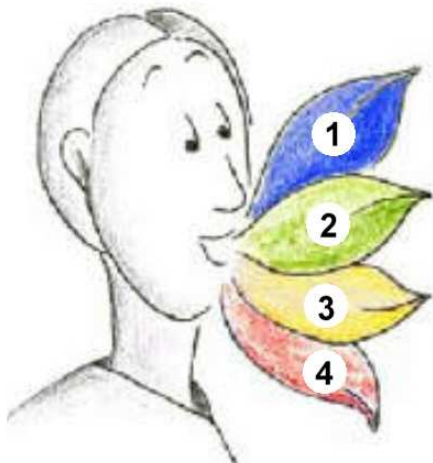


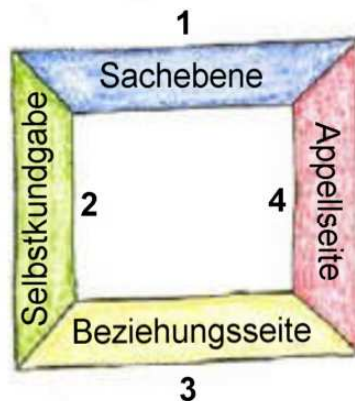
Kommunikationsquadrat

Von Friedemann Schulz von Thun

vier
Schnäbel



vier Seiten
einer Botschaft



vier
Ohren



Jede Äußerung enthält, ob man will oder nicht, vier Botschaften gleichzeitig:

1. **Sachinformation**
worüber man informiert
2. **Selbstkundgabe**
was man von sich zu erkennen gibt
3. **Beziehungshinweis**
was man vom anderen hält und wie man zu ihm steht
4. **Appell**
was man bei ihm erreichen möchte

„Brr, ist es draußen kalt“

Beispiel 2

Mutter (Sender):

Draußen ist es kalt

Bin ich froh,
dass ich bei der
Kälte nicht raus
muss



Bleib doch
einfach hier!

Du tust mir leid, dass du jetzt
bei der Kälte raus musst

Tochter (Empfänger):

Draußen ist es bitterkalt

Mutter ist um
meine Gesund-
heit besorgt



Ich soll mich
wärmer an-
ziehen!

Sie traut mir nicht zu, diese
Entscheidung selbständig zu treffen

„Du, da vorne ist grün!“

Beispiel 1

Beifahrer (Sender):

Die Ampel ist grün

Ich hab's eilig



Gib Gas, dann schaffen wir's noch!

Ich traue deinen Fahrkünsten zu, es noch vor Rot über die Kreuzung zu schaffen

Fahrer (Empfänger):

Die Ampel ist grün

Er möchte noch vor Rot über die Kreuzung kommen



Ich soll schneller fahren

Er hält mich für einen sicheren Fahrer, der auch mal was riskiert, und findet das gut

„Herr Maier, Juli hat ihren Atlas einfach in die Ecke gepfeffert“

Beispiel 4

Schülerin Sinja (Sender):

Juli hat ihren Atlas in die Ecke geworfen

Wie soll ich reagieren?
(oder: ich möchte Zuwendung)



Sorgen Sie für Ordnung!
(oder: nehmen Sie sich Zeit für mich!)

Sie sind unser „Ordnungshüter“
(oder: Sie sind so ein toller Lehrer!)

Lehrer Maier (Empfänger):

Juli hat ihren Atlas in die Ecke geworfen

Sinja ärgert sich darüber
(oder: sie will Aufmerksamkeit)



Ich soll Juli jetzt wohl ermahnen!
(oder: mit Sinja reden)

Sinja hält mich für den „Polizisten“ der Klasse
(oder: sie himmelt mich an)

„Was ist das Grüne in der Soße?“

Beispiel 3

Ehemann (Sender):

Da ist was Grünes
in der Soße

Ich weiß nicht,
was es ist



Sag mir,
was es ist!

Du wirst es wissen

Ehefrau (Empfänger):

Da ist was Grünes
in der Soße

Ihm schmeckt
das nicht



Ich soll es das
nächste Mal
weglassen!

Er hält mich für eine
miese Köchin