



4-Seiten einer Nachricht

Friedemann Schulz von Thun



4-Seiten einer Nachricht

Grundidee

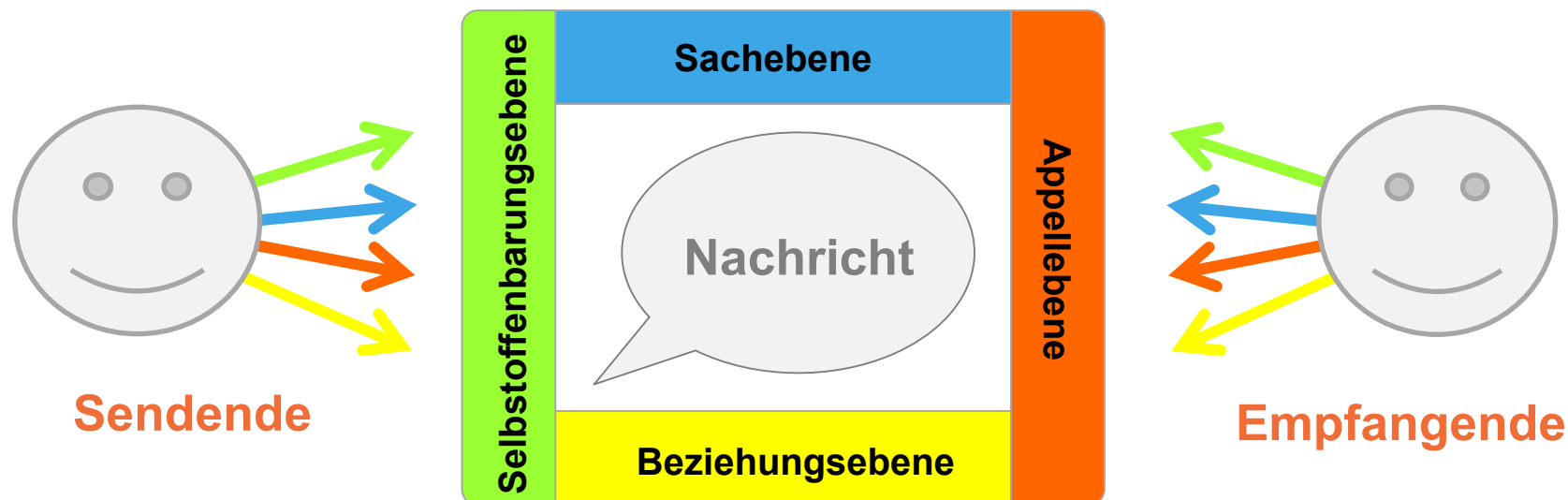
**Jede Nachricht, die wir aussenden,
hat mehrere Ebenen.**

- 1. Sachebene** (die objektive Information)
- 2. Appellebene** (was will ich damit erreichen)
- 3. Beziehungsebene** (wie stehe ich zu der anderen Person)
- 4. Selbstoffenbarungsebene** (das eigene Gefühl, Wichtigkeit)



4-Seiten einer Nachricht

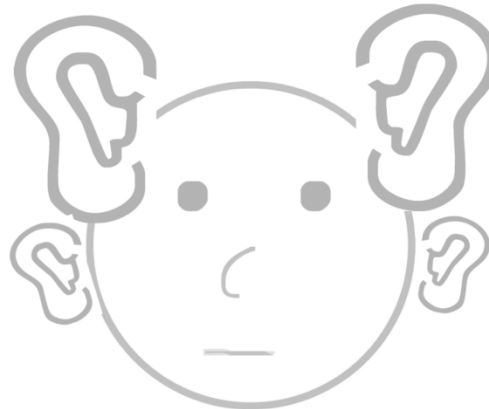
Gilt sowohl für den Sendenden einer Nachricht, als auch für den Empfängenden der Nachricht.





4-Seiten einer Nachricht

Man könnte also sagen, der Sendende einer Nachricht, spricht mit vier Mündern bzw. der Empfangende einer Nachricht hört mit vier Ohren.



Manchmal können Missverständnisse entstehen,
weil man sich **„nicht auf derselben Ebene getroffen hat“**



4-Seiten einer Nachricht – Beispiel 1

Zwei Leute sitzen im Auto. Sie stehen an einer Ampel.
Person A sagt: „Es ist Grün.“

Sachebene:

Es ist gerade Grün
geworden.

Selbstoffenbarungsebene:

Ich hab's eilig.



Beziehungsebene:

Du brauchst meine Hilfe.

Appellebene:

Fahr endlich los!



4-Seiten einer Nachricht – Beispiel 2

Eure Mutter kommt in euer Zimmer und sagt:
„Wie sieht es denn hier schon wieder aus?“

Sachebene:
Es ist unordentlich.

Selbstoffenbarungsebene:
Ich bin sauer.

Beziehungsebene:
Ich fühle mich nicht
ernstgenommen

Appellebene:
Räum endlich auf!





4-Seiten einer Nachricht – Beispiel 3

Eure Mutter kommt in euer Zimmer und sagt:
„Wie sieht es denn hier schon wieder aus?“

Sachebene:
Es ist unordentlich.

Selbstoffenbarungsebene:
Immer dieselbe Leier.
Ich bin genervt.

Beziehungsebene:
Sie kontrolliert mich, als
wäre ich ein kleines Kind.

Appellebene:
Ich soll sofort aufräumen.

