

Das Kommunikationsquadrat – 4 Ohren, 4 Botschaften

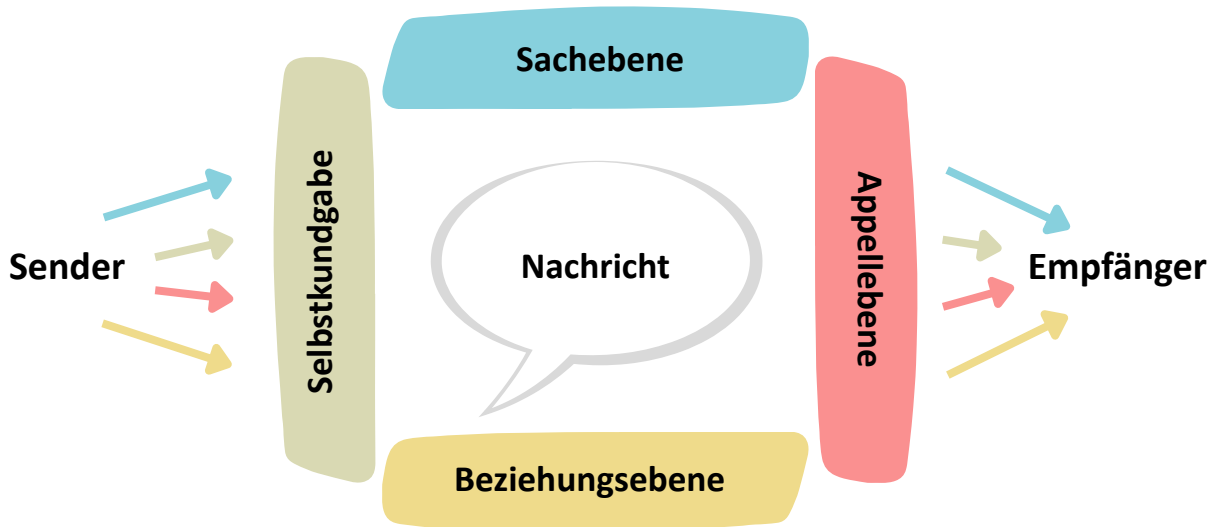
nach Friedemann Schulz von Thun

Worum geht's?

Jede Nachricht hat vier Seiten und kann auf vier verschiedene Weisen verstanden werden. Das Modell des Kommunikationsquadrats nach Friedemann Schulz von Thun macht sichtbar, warum Botschaften oft ganz anders ankommen oder aufgenommen werden, als sie gemeint waren.

Die vier Seiten einer Nachricht:

1. **Sachinhalt:** Welche Information steckt in der Botschaft?
2. **Selbstoffenbarung:** Was sagt der/die Sprechende über sich selbst?
3. **Beziehung:** Wie stehe ich zum/zur Gesprächspartner:in?
4. **Appell:** Wozu möchte ich den/die andere auffordern?



Übung zur Selbstreflexion

1. Denke an eine Situation, in der du dich missverstanden gefühlt hast.
2. Analysiere die Botschaft mit dem Kommunikationsquadrat:
 - Was wollte die Person sachlich mitteilen?
 - Welche Selbstoffenbarung war erkennbar?
 - Wie hast du die Beziehungsebene wahrgenommen?
 - Gab es einen Appell?
3. Reflektiere: Welches „Ohr“ hast du besonders stark genutzt?

Das Kommunikationsquadrat – 4 Ohren, 4 Botschaften

nach Friedemann Schulz von Thun



Warum hilfreich?

Das Modell unterstützt dich dabei, Gespräche bewusster wahrzunehmen, Missverständnisse zu klären und deine Kommunikation gezielter zu gestalten – privat wie beruflich.

Tipp zur Anwendung

Nimm dir die Zeit nach wichtigen Gesprächen oder wenn du merkst, dass Botschaften bei dir oder anderen „anders angekommen“ sind als gemeint. Genau dann lohnt es sich, genauer hinzuschauen und nachzufragen.

Reflektiere mit dem Kommunikationsquadrat: Auf welchem Ohr hast du gehört?

Und mit welcher Botschaft hast du vielleicht gesendet?

So trainierst du Schritt für Schritt dein Kommunikationsbewusstsein – im Alltag, im Job oder privat.

Du möchtest deine Kommunikationsmuster gezielt reflektieren und an deiner Wirkung arbeiten? Dann begleite ich dich gerne in einer individuellen Coaching-Session.

Melde dich gerne bei mir unter tanja@designyourlife-coaching.ch!