**Die vier Seiten einer Nachricht**

Eine Nachricht, die wir übermitteln, hat immer mehrere Seiten.  
Wen zum Beispiel eine Mutter zu ihrer Tochter sagt: *Draußen ist es kalt*, kann sie vier unterschiedliche Botschaften vermitteln:

1. Einen **Sachinhalt:** Die Mutter spricht die Botschaft direkt aus: *Draußen ist es kalt.*
2. Eine **Selbstoffenbarung:** Die Mutter vermittelt indirekt, z.B. durch ihre Mimik oder den Tonfall, was in ihr vorgeht: *Ich bin um deine Gesundheit besorgt.*
3. Eine **Beziehung:** Indirekt könnte die Mutter auch die Beziehung zu ihrer Tochter ansprechen: *Ich muss immer noch für dich denken und mich um dich kümmern.*
4. Einen **Appell:** Indirekt kann die Mutter auch meinen: *Zieh dir eine warme Jacke an!*

Das Modell der vier Seiten einer Nachricht wurde von Friedemann Schulz von Thun entwickelt.