

Die Vier Seiten einer Nachricht

nach Schulz von Thun

Martin Kistler

April 2025

Schulz von Thun geht davon aus, dass jede Nachricht, die wir äußern, vier Botschaften gleichzeitig enthält – unabhängig davon, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Diese vier Seiten sind:

1. Sachseite

Worüber ich informiere – Die sachliche Information, die in der Nachricht steckt.

Beispiel: „*Die Ampel ist grün.*“

2. Selbstoffenbarungsseite

Was ich von mir selbst preisgebe – Hinweise auf Gefühle, Werte, Absichten oder persönliche Einstellungen des Senders.

Beispiel: „*Ich habe es eilig.*“

3. Beziehungsseite

Was ich von dir halte und wie ich zu dir stehe – Die Art und Weise, wie die Beziehung zwischen Sender und Empfänger mitschwingt.

Beispiel: „*Ich vertraue deinen Fahrkünsten nicht.*“

4. Appellseite

Wozu ich dich veranlassen möchte – Was ich beim Empfänger erreichen will, sei es bewusst oder unbewusst.

Beispiel: „*Fahr schneller!*“

Die Empfangsseite

Auch der Empfänger hört auf vier Ebenen gleichzeitig – je nachdem, welche Seite er besonders betont, kann es zu Missverständnissen kommen. Ein harmloser Sachhinweis kann z.B. als Kritik (Beziehungsseite) verstanden werden. Kommunikation gelingt nur, wenn Sender und Empfänger sich über alle vier Ebenen bewusst sind.

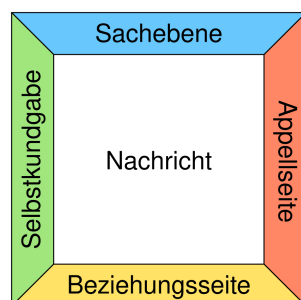


Abbildung 1: Das Nachrichtenquadrat