

Frieäemann Schulz von Thun

# Miteinander reden: **FRAGEN Und ANTWORTEN**

unter Mitarbeit von Karen Zoller

HOCHSCHULE  
LIECHTENSTEIN  
Bibliothek

Rowohlt Taschenbuch Verlag

# Inhaltsverzeichnis

## Einleitung 7

### 1. Das Kommunikationsquadrat 11

- Entstehungsgeschichte 11
- Das Quadrat - und andere Metaphern des Modells 16
- Nachricht - Äußerung - Botschaft 19
- Nutzanwendung des Modells in der Praxis 30
- Ich- und Du-Botschaft 35
- Kommunikationspsychologische Empfehlungen für gutes Kommunizieren!? 41

### 2. Das Werte- und Entwicklungsquadrat 49

- Das Wertequadrat ist auch ein Beratungsquadrat 50
- Das Wertequadrat ist auch ein Feedback-Quadrat 54
- Das Wertequadrat ist auch ein Polarisierungsquadrat 57
- Das Wertequadrat ist auch ein Herausforderungsquadrat 59
- Die «dritte Qualität» 63
- Das Wertequadrat ist auch ein Kulturquadrat 69
- Das Wertequadrat ist auch ein lebensphilosophisches Gleichgewichtsquadrat 71

### 3. Zwischenmenschliche Teufelskreise und ihre Transformation 77

- Wie kommt man heraus? 77
- Erste Perspektive: das Verhalten des anderen «verändern» 81
- Zweite Perspektive: die eigene innere Reaktion verändern 84
- Dritte Perspektive: das eigene Verhalten ändern 88
- Vierte Perspektive: innere Reaktionen des Gegenübers ergründen, annehmen oder «verändern» 91
- Den Teufelskreis von vorneherein vermeiden 96
- Vom Umgang mit «Fettnäpfchen-Gefühlen» 103

#### **4. Das Innere Team 111**

- Ein konkretes Beispiel: der «innere Schweinehund» 116  
Zusammenspiel mit dem Wertequadrat 119  
Innere Mediation 125  
Integrative Lösungen - simultan oder konsekutiv 128  
Die psychotherapeutische und professionelle Perspektive 131  
Innere Teamentwicklung 132  
Vier Perspektiven professioneller Anwendung 136

#### **5. Persönliche und allgemeine Fragen - das Ganze betreffend 141**

- Persönlicher und menschlicher Werdegang:  
Warum ausgerechnet Psychologie? 141  
Warum ausgerechnet Kommunikation? 143  
Wer und was hat Sie beeinflusst in der Entwicklung der Kommunikationslehre? 150  
Ruth Cohn und TZI 151  
Christoph Thomann und die Anfänge der «Klärungshilfe» 160  
Humanistische und systemische Perspektive- •  
humanistisch-systemisches Menschenbild 168  
Karin van der Laan und «die Wahrheit der Situation» 179  
Der Erfolg der Bücher: Wie schreibt man Best- und Longseiler? 183  
Meine drei «Co-Autoren» 186  
Kommunikation und die Quadratur des Kreises 195
- Literatur 199