

Friedemann Schulz von Thun

Miteinander reden

Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung

Differenzielle Psychologie der Kommunikation

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Inhalt

Vorwort 9

I Einleitung 11

Von der allgemeinen zur differenziellen Kommunikationspsychologie 11

II Werkzeuge kommunikationspsychologischen Denkens und Arbeitens 21

1. Das «Quadrat der Nachricht» 21

2. Vier Stationen zwischenmenschlicher Kreisläufe 31

2.1 Beispiel Ehe und Partnerschaft 33

2.2 Beispiel Kindererziehung 36

2.3 Beispiel Berufsleben 37

2.4 Offene und verdeckte Kreisläufe 40

3. Das Werte- und Entwicklungsquadrat 43

3.1 Die allgemeine Struktur 43

3.2 Wie konstruiere ich ein Wertequadrat? Übungen 46

3.3 Grundlegende Wertequadrate für die zwischenmenschliche Kommunikation 51

Wahrhaftigkeit und Wirkungsbewusstsein 51

«Liebender Kampf»: Akzeptierung und Konfrontation 53

3.4 Vom Werte- zum Entwicklungsquadrat 54

3.5 Polarisierungen in Diskussionen durchschauen – Übungen 60

III Kommunikationsstile zwischen Persönlichkeits- und Beziehungsdynamik 65

1. Der bedürftig-abhängige Stil 69

1.1 Erscheinungsbild, Grundbotschaft und seelischer Hintergrund 70

1.2 Der systemische Blickwinkel 76

1.3 Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung	80
Autonomie und Selbstverantwortung	82
2. Der helfende Stil	87
2.1 Erscheinungsbild, Grundbotschaft und seelischer Hintergrund	87
2.2 Der systemische Blickwinkel	96
2.3 Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung	100
Eigenständigkeit und Bedürftigkeit	101
Behütung und Herausforderung	103
Anteilnahme und Abgrenzung	104
3. Der selbst-lose Stil	108
3.1 Erscheinungsbild, Grundbotschaft und seelischer Hintergrund	108
3.2 Der systemische Blickwinkel	116
3.3 Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung	121
Selbstbehauptung und Hingabe	122
Selbstbehauptung: «Ich» und «Nein» sagen	127
Aggression und Kampfgeist	133
4. Der aggressiv-entwertende Stil	135
4.1 Erscheinungsbild, Grundbotschaft und seelischer Hintergrund	136
Oberhandtechniken	140
Männer gegenüber Frauen im Beruf	143
Erziehung	145
Politischer Dialog	146
4.2 Der systemische Blickwinkel	152
4.3 Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung	154
Konfrontation und Rehabilitierung der Du-Botschaft	154
Respekt und Selbstachtung	166
Konfrontation und Anerkennung	167
Übung	169
Die Kunst der positiven Umdeutung	169
Direktheit und Takt	172
Konfrontation und Selbsterforschung	176
Übung	179

- 5. Der sich beweisende Stil 181**
- 5.1 Erscheinungsbild, Grundbotschaft und seelischer Hintergrund 181**
 - 5.2 Der systemische Blickwinkel 187**
 - 5.3 Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung 191**
 - Leistung und Be-Sinn-ung 192
 - Übungen 199
- 6. Der bestimmende-kontrollierende Stil 201**
- 6.1 Erscheinungsbild, Grundbotschaft und seelischer Hintergrund 201**
 - 6.2 Der systemische Blickwinkel 210**
 - Großmeister und Musterschüler 210
 - Strenge Eltern und choatisch-rebellierende Jugend 212
 - 6.3 Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung 215**
 - Nondirektive Gesprächsführung 216
 - Direktivität und Nondirektivität in Pädagogik, Therapie und Erwachsenenbildung 217
 - Selbstkontrolle und Sich-Zulassen 223
- 7. Der sich distanzierende Stil 226**
- 7.1 Erscheinungsbild, Grundbotschaft und seelischer Hintergrund 226**
 - 7.2 Der systemische Blickwinkel 236**
 - Teufelskreis von Nähe und Distanz 239
 - Empfehlungen an den Nähe-Partner 252
 - Empfehlungen an den Distanz-Partner 254
 - 7.3 Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung 256**
 - Klarheit der Rollenbeziehung und authentische Begegnung von Mensch zu Mensch 256
 - Unbefangene Kontaktbereitschaft und reservierte Zurückhaltung 258
 - Die Sprache der Nähe 261
 - Empathische und diagnostische Empfangsweise 263
 - Abgrenzung und Verbundenheit 266
 - Selbsterfahrung für Distanzierte? 268

8. Der mitteilungsfreudig-dramatisierende Stil	272
8.1 Erscheinungsbild, Grundbotschaft und seelischer Hintergrund	272
8.2 Der systemische Blickwinkel	284
8.3 Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung	286
Ausblick	293
Literatur	300
Sachregister	303