

Die acht Kommunikationsstile nach Friedemann Schulz von Thun im Überblick (Seite 1)

	1. Der bedürftig-abhängige Stil	2. Der helfende Stil	3. Der selbstlose Stil	4. Der aggressiv-entwertende Stil
Typischer Satz	"Diese Aufgabe ist aber schwer."	"So schwer ist das wirklich nicht."	"Lass mich dir bei dieser schweren Aufgabe bitte helfen."	"Das ist doch wohl kinderleicht. Das schaffen selbst Idioten."
Sachinhalt	Eine schwere Aufgabe.	Keine schwere Aufgabe.	Ich bitte Dich darum, dir bei der Aufgabe helfen zu dürfen.	Die Aufgabe ist selbst für dich Idioten sehr leicht.
Selbstoffenbarung	Ich schaffe es mit meiner wenigen Kraft nicht alleine .	Ich bin stark und belastbar und brauche niemanden.	Ich bin nichts.	Ich bin oben auf, mir kann keiner was.
Beziehung	Du bist stark und kannst mir helfen.	Du Arme(r) bist echt zu bedauern und brauchst Hilfe.	Du allein bist maßgeblich.	Du bist erbärmlich, dumm usw.
Appell	Unterstütze und beschütze mich bitte.	Sag mir, wo der Schuh drückt.	Sag mir, wie du mich haben willst.	Gib klein bei. Bekenne dich schuldig.
Seelisches Axiom (Hintergrund)	<p>Ich bin schwach und hilflos. Allein bin ich dem Leben nicht gewachsen.</p> <p>Im Gespräch gebe ich meinem Gegenüber das Gefühl, stark und kompetent zu sein.</p> <p>Es fällt mir leicht, andere Hilfe zu bitten.</p> <p>Ich fühle mich oft hilflos.</p> <p>Wenn ich nicht weiterkomme, bitte ich andere um Unterstützung</p>	<p>Für mich ist es eine Katastrophe, schwach (ratlos, traurig, verzweifelt) und bedürftig zu sein!</p> <p>In Gesprächen nehme ich mir oft viel Zeit für die Problemen anderer.</p> <p>Ich biete anderen gerne meine Hilfe an.</p> <p>Ich fühle mich oft stark und belastbar.</p> <p>Ich bekomme oft Anerkennung für meine starken Seiten.</p>	<p>Ich bin unwichtig - nur im Einsatz für dich und andere kann ich zu etwas nütze sein!</p> <p>Im Gespräch richte ich mich völlig nach meinem Gegenüber.</p> <p>Meine eigenen Bedürfnisse stelle ich oft in den Hintergrund.</p> <p>Ich bin wertvoll, weil ich mich um andere kümmere.</p> <p>Ich tue in der Regel, was von mir erwartet wird.</p>	<p>Ich bin nicht in Ordnung, mache erbärmlich alles falsch. Wehe, jemand merkt es! Dann werde ich untergebuttert und gnadenlos verachtet!</p> <p>Wenn mich in einem Gespräch jemand beleidigt, werde ich wütend.</p> <p>Insgeheim führe ich mich manchmal minderwertig.</p> <p>Ich habe Respekt vor Autoritäten, deshalb habe ich selbst gerne Macht.</p> <p>In meinem Leben möchte ich mich stark fühlen.</p>

Die acht Kommunikationsstile nach Friedemann Schulz von Thun im Überblick (Seite 2)

	5. Der sich beweisende Stil	6. Der bestimmende-kontrollierende Stil	7. Der sich distanzierende Stil	8. Der mitteilungsfreudige-dramatisierende Stil
Typischer Satz	"Das schaffe ich ganz spielend."	"Diese Aufgabe wird folgendermaßen erledigt:..."	"Man kann diese Aufgabe wie folgt analysieren:"	"Großer Gott. Ja, so eine Aufgabe hatte ich auch schon. Kürzlich da..."
Sachinhalt	Die Aufgabe ist sehr leicht für mich.	Die Aufgabe wird so und so erledigt.	Die Aufgabe besteht aus. . . .	Eine solche Aufgabe kenne ich.
Selbstoffenbarung	Ich bin ohne jeden Fehl und Tadel.	Ich weiß genau, was richtig ist.	Was in mir vorgeht, tut nichts zur Sache.	Hört, hört, so bin ich.
Beziehung	Du beurteilst mich oder konkurrierst mit mir.	Maßgeblich bist du. Tätig musst du werden.	Du bist viel zu emotional oder anhänglich.	Du bist mir willkommen als (austauschbares) Publikum.
Appell	Finde mich toll, erkenne mich an.	Das macht man so und so. Das gehört sich nicht.	Komme mir nicht zu nahe.	Wende dich mir zu und bestätige meine Selbstdarstellung.
Seelisches Axiom (Hintergrund)	<p>Ich selbst bin nicht (liebens)wert - nur in dem Maße, wie ich "gut" bin, verdiene ich Liebe und Anerkennung</p> <p>Es ist mir wichtig, eine gute Figur zu machen.</p> <p>Leistung ist für mich wichtig</p> <p>Ich erwarte von meiner Umwelt Lob und Anerkennung</p> <p>Es ist manchmal anstrengend, immer gut da stehen zu müssen.</p>	<p>Ich bin voll von chaotischen, sündhaften, unver-nünftigen Impulsen. Nur wenn ich mich an strenge Regeln halte, kann ich mich in der Gewalt haben.</p> <p>Wenn möglich, schütze ich mich vor unvorhergesehenen Überraschungen.</p> <p>Es mir wichtig, das Regeln eingehalten werden.</p> <p>Man sollte sich selbst stets unter Kontrolle haben und diszipliniert sein.</p> <p>Ich kann gut planen und organisieren.</p>	<p>Wenn ich mich öffne und jemand ganz an mich heranlasse, begeben sich in große Gefahr: Ich könnte in Abhängigkeit geraten.</p> <p>Ich nehme meistens einen sachlichen Blick auf die Dinge ein.</p> <p>Ich mag es nicht, wenn mir Menschen in einem Gespräch zu nahe kommen.</p> <p>Es ist mir wichtig, nicht von anderen abhängig zu sein.</p> <p>Es fällt mir schwer, über eigene Gefühle und Empfindungen zu sprechen.</p>	<p>Ich bin unwichtig. Wie mir wirklich zumute ist, interessiert niemanden. Nur wenn ich mich in den Vordergrund spiele, werde ich beachtet.</p> <p>Ich erzähle gerne anderen von meinen Erfahrungen und Erlebnissen.</p> <p>Mir ist es wichtig, von anderen Anerkennung für meine Ideen zu erhalten.</p> <p>Ich übertreibe manchmal etwas, wenn ich von mir und meinem Leben erzähle.</p> <p>Nur wenige Menschen kennen mein wahres Ich.</p>