



# Kommunikationsquadrat: Selbstkundgabeseite Die Ich Aussage.

Schulz von Thun: grüner Schnabel

## **Motto: „So sieht es in mir aus“.**

Ich teile mit, wie es mir geht, nämlich meine Gefühle, innere Stimmung usw.

## **Wann ist dieses Vorgehen besonders geeignet?**

Immer dann, wenn es um die Klärung von Situationen und Kommunikationsprozessen geht, Z.B. für die Klärung von Bedürfnissen, Vorstellungen und Erwartungen.

## **Welche Wirkung hat dieses Vorgehen?**

Es kann Kontakt und Nähe schaffen über den Austausch von Gefühlen über die Situation.

Es kann konfrontativ sein durch die Äußerung klarer Erwartungen.

Wirkt im Konflikt als Beitrag zur Deeskalation, und zwar durch die (ermutigende) Offenheit,

Achtung: längere Ich-Aussagen verwandeln sich bei Auseinandersetzungen sehr leicht in Vorwürfe.

## **Fragen, die Ich-Aussagen fördern sind:**

Was wünschst du dir am meisten?

Wenn es nur nach dir ginge, was sollte geschehen?

Was löst diese Antwort von mir bei dir aus?

Was geht dir durch Kopf und Herz?

Wichtige Kommunikationskompetenz für Menschen die Authentisch sein wollen.

