

Friedemann Schulz von Thun

Miteinander reden 2

Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung

Differentielle Psychologie
der Kommunikation

VowabYByA

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Inhalt

Vorwort

I Einleitung

Von der allgemeinen zur differentiellen
Kommunikationspsychologie

II Werkzeuge kommunikationspsychologischen Denkens und Arbeitens 1

1. Das «Quadrat der Nachricht» 1

2. Vier Stationen zwischenmenschlicher Kreisläufe

2.1 Beispiel Ehe und Partnerschaft

2.2 Beispiel Kindererziehung

2.3 Beispiel Berufsleben

2.4 Offene und verdeckte Kreisläufe

3. Das Werte- und Entwicklungsquadrat

3.1 Die allgemeine Struktur

3.2 Wie konstruiere ich ein Wertequadrat?

Übungen

3.3 Grundlegende Wertequadrate für die
zwischenmenschliche Kommunikation
Wahrhaftigkeit und Wirkungsbewußtsein
«Liebender Kampf»: Akzeptierung und Konfrontation

3.4 Vom Werte- zum Entwicklungsquadrat

3.5 Polarisierungen in Diskussionen durchschauen

Übungen

| | |
|--|------------|
| III Kommunikationsstile zwischen Persönlichkeits- und Beziehungsdynamik | 57 |
| 1. Der bedürftig-abhängige Stil | 61 |
| 1.1 Erscheinungsbild, Grundbotschaft und seelischer Hintergrund | 61 |
| 1.2 Der systemische Blickwinkel | 66 |
| 1.3 Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung | 70 |
| Autonomie und Selbstverantwortung | 71 |
| 2. Der helfende Stil | 76 |
| 2.1 Erscheinungsbild, Grundbotschaft und seelischer Hintergrund | 76 |
| 2.2 Der systemische Blickwinkel | 83 |
| 2.3 Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung | 86 |
| Eigenständigkeit und Bedürftigkeit | 87 |
| Behütung und Herausforderung | 88 |
| Anteilnahme und Abgrenzung | 89 |
| 3. Der selbst-Iose Stil | 93 |
| 3.1 Erscheinungsbild, Grundbotschaft und seelischer Hintergrund | 93 |
| 3.2 Der systemische Blickwinkel | 99 |
| 3.3 Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung | 103 |
| Selbstbehauptung und Hingabe | 104 |
| Selbstbehauptung: – «Ich» und «Nein» sagen | 108 |
| Aggression und Kampfgeist | 112 |
| 4. Der aggressiv-entwertende Stil | 115 |
| 4.1 Erscheinungsbild, Grundbotschaft und seelischer Hintergrund | 115 |
| Oberhandtechniken | 119 |
| Männer gegenüber Frauen im Beruf | 121 |
| Erziehung | 123 |
| Politischer Dialog | 124 |
| 4.2 Der systemische Blickwinkel | 128 |

| | | |
|-----------|--|------------|
| 4.3 | Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung | 130 |
| | Konfrontation und Rehabilitierung der Du-Botschaft | 130 |
| | Respekt und Selbstachtung | 139 |
| | Konfrontation und Anerkennung | 141 |
| | Übung | 142 |
| | Die Kunst der positiven Umdeutung | 143 |
| | Direktheit und Takt | 145 |
| | Konfrontation und Selbsterforschung | 148 |
| | Übung | 150 |
| 5. | Der sich beweisende Stil | 153 |
| 5.1 | Erscheinungsbild, Grundbotschaft und seelischer Hintergrund | 153 |
| 5.2 | Der systemische Blickwinkel | 158 |
| 5.3 | Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung | 161 |
| | Leistung und Be-Sinn-ung | 162 |
| | Übungen | 168 |
| 6. | Der bestimmende-kontrollierende Stil | 170 |
| 6.1 | Erscheinungsbild, Grundbotschaft und seelischer Hintergrund | 170 |
| 6.2 | Der systemische Blickwinkel | 177 |
| | Großmeister und Musterschüler | 178 |
| | Strenge Eltern und chaotisch-rebellierende Jugend | 179 |
| 6.3 | Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung | 181 |
| | Nondirektive Gesprächsführung | 182 |
| | Direktivität und Nondirektivität in Pädagogik, Therapie und Erwachsenenbildung | 183 |
| | Selbstkontrolle und Sich-Zulassen | 188 |
| 7. | Der sich distanzierende Stil | 191 |
| 7.1 | Erscheinungsbild, Grundbotschaft und seelischer Hintergrund | 191 |
| 7.2 | Der systemische Blickwinkel | 199 |
| | Teufelskreis von Nähe und Distanz | 201 |
| | Empfehlungen an den Nähe-Partner | 211 |
| | Empfehlungen an den Distanz-Partner | 213 |