

Anwendung Erkenntnisse „Schulz von Thun“:

1. Beobachte für eine Weile (etwa eine Woche), wie Du mit Deinem Partner oder Deiner Partnerin oder Deinen Freunden redest. Nimm die vier Aspekte des Thun'schen Modells zu Hilfe, um damit ein Bewusstsein für das Kommunikationsmodell zu bilden. Vielleicht schreibst Du typische Sätze aus den Gesprächen auf.
2. Zeichne dann ein kurzes Gespräch mit Deiner Partnerin oder einem Freund mit der Aufnahmefunktion Deines Mobiltelefons auf.
3. Zeichne eine Tabelle mit fünf Spalten auf ein Blatt Papier oder nutze fünf Spalten in einer Tabellenkalkulation auf Deinem Computer. Das erste Feld steht für den gesprochenen Satz, die weiteren vier Felder stehen für je eine der Kommunikationsebenen.
4. Übertrage das gesamte Gespräch in die erste Spalte. Jeder Satz kommt in ein Kästchen. Das Gespräch sollte aus organisatorischen Gründen relativ kurz sein (zwei bis drei Minuten). Analysiere dann mit Hilfe des 4-Ohren Modells jeden gesprochenen Satz nach den vier Aspekten des Schulz von Thun'schen Modells und übertrage ihn in die jeweilige Spalte.
5. Jetzt wird es interessant: Kopiere die Spalte mit den übertragenen Gesprächssätzen in ein neues Dokument und lasse die vier Spalten für die einzelnen Aspekte des Kommunikationsmodells frei. Bitte jetzt Deinen Partner oder Freund, das gesamte Gespräch auf seine/ihre Weise zu bewerten.
6. Setzt euch zusammen und vergleicht die einzelnen Sätze des Gespräches. Finde jene Sätze bei denen die Bewertungen abweichen. Interessant wird es meist bei den "weichen" Bewertungen des Beziehungsaspektes oder der Selbstoffenbarung. Du wirst schnell bemerken, dass der Eigen- und der Fremdwahrnehmungsaspekt oft deutlich voneinander abweichen.

Mit dieser Übung kannst Du sehr schnell feststellen, wie viel "halluzinatorische Interpretation" Du einer Aussage Deines Gegenübers hinzufügst.

Viel Spass und viele spannende Erkenntnisse bei der Umsetzung.