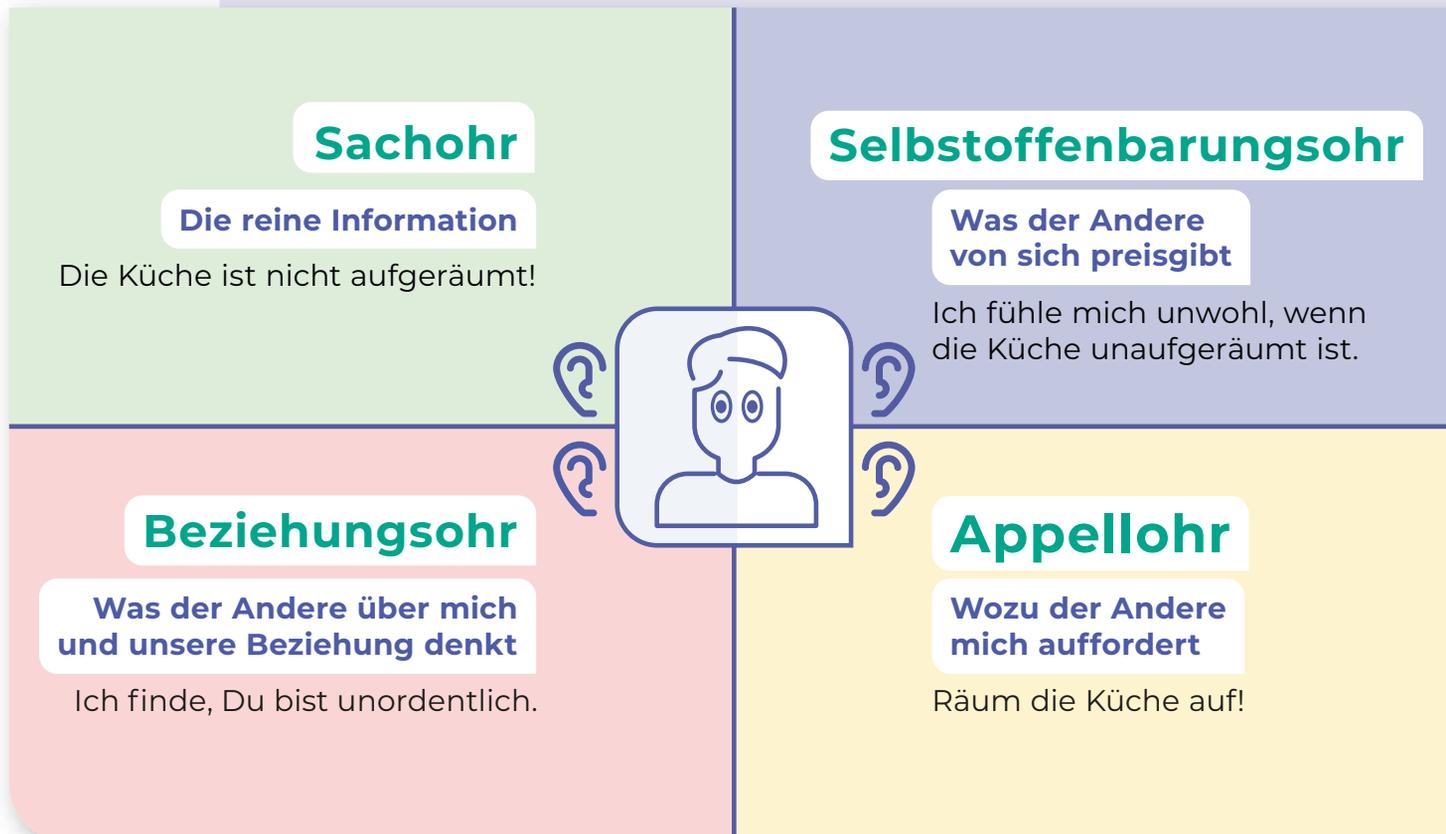


Wege aus der Kommunikationsfalle:

Wie können Missverständnisse in der Kommunikation zwischen Sender*in und Empfänger*in vermieden werden? Damit beschäftigt sich das **4-Ohren-Modell**.

Es zeigt anhand des Beispielsatzes „**Die Küche ist nicht aufgeräumt**“, dass ein und dieselbe Botschaft auf vier verschiedene Weisen verstanden werden kann – oder: auf vier verschiedenen Ohren gehört werden kann.



4-Ohren-Modell modifiziert nach: Schulz von Thun, Institut für Kommunikation.

Achten Sie doch in Zukunft mal darauf, auf welchem Ohr Sie **Botschaften hören**: Auf dem Sachohr als reine Information oder doch eher auf dem Appellohr? Es ist wertvoll, sich dies mithilfe des Modells bewusst zu machen und im **Gespräch mit Anderen** darauf zu achten. Es kann dabei unterstützen, Fehler in der **Kommunikation** zu finden und die Ursachen für Missverständnisse zu identifizieren, indem Sie als Sender*in Ihre Botschaft selbst hinterfragen oder sich in Ihr Gegenüber hineinversetzen.

Formulierungsvorschläge, mit denen Sie Ihre Kommunikation verbessern und Missverständnisse vermeiden können, sowie ein Video zum 4-Ohren-Modell finden Sie unter: www.lysosolutions.de/mentale-gesundheit/kommunikation-im-alltag



MAT-DE-2301802(v1.0)-05/2023