



Checkliste – Die vier Seiten einer Äußerung

Jede Äußerung enthält gleichzeitig vier Seiten:

- Sach-Seite:** Information, Tatsache, Aussage zur Sache an sich, Sachinhalt
„Darüber informiere ich“
- Beziehungs-Seite:** eine Aussage über die Beziehung zum Angesprochenen
„So sehe ich dich und so sehe ich unsere Beziehung“
- Selbstkundgabe-Seite:** eine Selbstoffenbarung
„So bin ich, das gebe ich preis, so fühle ich mich“
- Appell-Seite:** ein Appell
„Ich möchte, dass du das tust. Mach das!“