

## 4-Ohren-Modell (von Schulz von Thun, 1981)

### *Übung 1: Erkennen und Unterscheiden der vier Seiten einer Nachricht*

**Zielsetzung:** Wiederholung und Vertiefung des Gelernten, Anwendung in Bezug auf Kontext Sporttherapie üben, Reflexion und Schulung der Wahrnehmung

**Aufgabe:** Analysieren Sie die Nachricht auf allen 4 Seiten und Überlegen Sie sich eine adäquate Reaktion als SporttherapeutIn.

#### **1. Situation: Während der Sporteingangstestung**

**TeilnehmerIn:** „Früher habe ich Tennis im Verein gespielt, das waren noch Zeiten, da habe ich einige Pokale gewonnen.“

Sachinhalt:

Selbstoffenbarung („Ich-Botschaft“):

Beziehungshinweis („Du-/Wir-Botschaft“):

Appell („Soll-Botschaft“):

---

Antwort auf Sachinhalt:

Antwort auf Selbstoffenbarung:

Antwort auf Beziehungshinweis:

Antwort auf Appell:

## Mögliche Lösung 1

### **1. Situation: Während der Sporteingangstestung**

**TeilnehmerIn: „Früher habe ich Tennis im Verein gespielt, das waren noch Zeiten, da habe ich einige Pokale gewonnen.“**

Sachinhalt:

Früher habe ich häufig in meiner Freizeit Tennis gespielt und Pokale gewonnen

Selbstoffenbarung („Ich-Botschaft“):

Wenn ich an diese Zeit denke, macht mich das glücklich, da habe ich mich fit und kompetent gefühlt, (evtl. ganz anders als heute krank und antriebslos)

Beziehungshinweis („Du-/Wir-Botschaft“):

Ich stehe Ihnen in nichts nach, habe einiges an Sporterfahrung vorzuweisen // Wir zwei haben eine Gemeinsamkeit, ein Interesse an Sport

Appell („Soll-Botschaft“):

bewundere mich für meine Kompetenzen // mag mich, weil ich ähnlich bin wie du

Antwort auf Sachinhalt:

Ah, wie lange haben Sie Tennis gespielt?

Antwort auf Selbstoffenbarung:

Mir scheint es, als ob das für Sie eine gute Zeit gewesen ist?

Antwort auf Beziehungshinweis:

Ou ja, okay und ist Ihnen der Sport nicht böse auf die Gelenke geschlagen? Da haben wir einige ehemalige Tennissportler\*innen hier. // Ah okay, dann kennen sie sich ja gut aus im sportlichen Bereich. // Naja, Tennis ist natürlich schon etwas ganz anderes als das was wir hier machen.

Antwort auf Appell:

Super! Dann waren Sie ja schon echt oben mit dabei.

FAZIT: in diesem Bsp. wäre ein stärkeres Eingehen auf Appell und Loben sicherlich hilfreicher (evtl. braucht Teilnehmer\*in die Bestätigung, um sich sicher zu fühlen)

Kontakt aufnehmen, indem man weiter nachfragt, hier weniger auf Selbstoffenbarung eingehen

EXPLIZIT SACHINHALT

## **2. Situation: Während einer Sporttherapie-Einheit**

**TeilnehmerIn: „Heute werde ich bestimmt nicht so gut mitmachen können wie letzte Woche.“**

Sachinhalt:

Selbstoffenbarung („Ich-Botschaft“):

Beziehungshinweis („Du-/Wir-Botschaft“):

Appell („Soll-Botschaft“):

---

Antwort auf Sachinhalt:

Antwort auf Selbstoffenbarung:

Antwort auf Beziehungshinweis:

Antwort auf Appell:

## **Mögliche Lösung 2**

### **2. Situation: Während einer Sporttherapie-Einheit**

**TeilnehmerIn: „Heute werde ich bestimmt nicht so gut mitmachen können wie letzte Woche.“**

Sachinhalt:

Ich gehe davon aus, dass ich heute schneller verausgabt bin als letztes Mal

Selbstoffenbarung („Ich-Botschaft“):

Ich fühle mich heute nicht so fit, mit mir ist heute etwas unwohler als letzte Woche //  
Ich fürchte heute mit mir unzufrieden zu sein

Beziehungshinweis („Du-/Wir-Botschaft“):

Ich sehe dich als jemanden, der Erwartungen an mich hat // du bist derjenige der beurteilen wird, wie gut/schlecht ich mich heute mache // ich möchte mich dir anvertrauen/ Kontakt aufnehmen // Ich fürchte, dass ich getadelt werde

Appell („Soll-Botschaft“):

Erwarte nicht so viel von mir // Merke, dass ich heute Entspannung brauche //  
Respektiere meine Grenzen // Ich wünsche, dass du dich für mich interessierst

---

Antwort auf Sachinhalt:

In Ordnung, tagesformabhängige Schwankungen sind ganz normal

Antwort auf Selbstoffenbarung:

Sie fühlen sich heute nicht so gut?

Antwort auf Beziehungshinweis:

Sie machen heute so mit, wie es geht, es geht nicht um Leistung // Dann werden wir mal sehen, wie gut es heute geht

Antwort auf Appell:

Dann passen wir die Übungen heute so an, dass sie heute auch gut schaffbar sind für Sie // Dann machen wir heute 10 Minuten länger Entspannung // Dann machen Sie nur mit, was Sie können

### **3. Situation: In der 7. Sporttherapie-Einheit**

**TeilnehmerIn: „Ich habe das Gefühl die Sporttherapie bringt mir gar nichts. Meine Rückenschmerzen sind eher stärker geworden.“**

Sachinhalt:

Selbstoffenbarung („Ich-Botschaft“):

Beziehungshinweis („Du-/Wir-Botschaft“):

Appell („Soll-Botschaft“):

---

Antwort auf Sachinhalt:

Antwort auf Selbstoffenbarung:

Antwort auf Beziehungshinweis:

Antwort auf Appell:

## **Mögliche Lösung 3**

### **3. Situation: In der 7. Sporttherapie-Einheit**

**TeilnehmerIn: „Ich habe das Gefühl die Sporttherapie bringt mir gar nichts. Meine Rückenschmerzen sind eher stärker geworden.“**

#### Sachinhalt:

Die Rückenschmerzen sind stärker geworden.

#### Selbstoffenbarung („Ich-Botschaft“):

Ich glaube nicht, dass mir die Sporttherapie helfen kann. // Ich fühle mich hoffnungslos/verzweifelt. // Ich bin unzufrieden mit dem Prozess und dem ausbleibenden Erfolg der Sporttherapie.

#### Beziehungshinweis („Du-/Wir-Botschaft“):

Sie tun mir eher schlecht als gut. (Vorwurf) // Ich finde Ihre Arbeit nicht gut. // Sie helfen mir nicht so, wie Sie es sollten. // Sie sind schuld, dass die Schmerzen schlimmer sind als vorher.

#### Appell („Soll-Botschaft“):

Tun Sie etwas gegen meine Rückenschmerzen! // Ändern Sie die Therapiemethode! // Sagen Sie mir was ich tun soll // Sagen Sie mir, dass ich ein hoffnungsloser Fall bin.

#### Antwort auf Sachinhalt:

Okay, das ist natürlich nicht das, was wir uns erhofft hatten. Da müssen wir jetzt erstmal sehen, woran das u.U. liegen könnte: Ist es der gleiche Schmerz oder hat sich der Schmerz verändert? Wiederholen Sie die Übungen auch zuhause? Seit wann trainieren Sie schon? // Haben Sie Probleme nach den Therapiesitzungen? (weitere Sachinformationen einholen)

#### Antwort auf Selbstoffenbarung:

Ich habe den Eindruck, Sie verlieren gerade die Hoffnung in die Sporttherapie? // Mir scheint, dass Sie grade sehr unter den Rückenschmerzen leiden.

#### Antwort auf Beziehungshinweis:

Aber Sie haben doch schon mehr Kraft/ Beweglichkeit gewonnen. // Sie sind ja auch erst kurz dabei, es dauert etwas bis sich die Erfolge einstellen ( rechtfertigen)

#### Antwort auf Appell:

Dann gucken wir, dass wir heute noch einmal spezifisch auf die Rückenschmerzen eingehen. // Das ist nicht gut. Dann sollten wir überlegen, was wir am Programm ändern können. // Dann weiß ich leider gerade auch nicht weiter.

WICHTIG: Erst auf Selbstkundgabe eingehen ( negativen Gefühlen offen begegnen, akzeptieren, anerkennen, ernst nehmen), dann ggf. weitere Sachinformationen einholen (evtl. auf später verschieben), dann ggf. Training anpassen oder Arzt hinzuziehen

## EXPLIZIT SELBSTOFFENBARUNG