



INKONSTELLATION

ÜBERBLICK ÜBER VERSCHIEDENE KOMMUNIKATIONSTHERIEN/-MODELLE

ABSCHLUSSARBEIT

VORGELEGT VON: FRANZISKA WENDT

AUSBILDUNG: SYSTEMISCHER COACH ONLINE

INKONSTELLATION – AKADEMIE FÜR SYSTEMISCHES COACHING

NOVEMBER 2022

INHALTSVERZEICHNIS

I.	EINLEITUNG	1
II.	EISBERGMODELL.....	1
III.	ORGANON-MODELL.....	2
IV.	SENDER-EMPFÄNGER-MODELL.....	3
V.	TRANSAKTIONSANALYSE	5
VI.	AXIOME DER KOMMUNIKATION	6
VII.	NACHRICHTENQUADRAT	7
VIII.	SCHLUSSTEIL.....	9

I. EINLEITUNG

Wieso kommt es so oft zu Missverständnissen? Und wieso machen Meinungsverschiedenheiten die Kommunikation oft so schwer? Um die menschliche Kommunikation zu begreifen, wurden über die Jahre viele verschiedene Kommunikationsmodelle entwickelt. Unter Kommunikation wird der Informationsaustausch zwischen einem oder mehreren Sender(n) und Empfänger(n) zusammengefasst. Dieser Informationsaustausch kann sowohl durch verbale als auch durch nonverbale sowie paraverbale Kommunikation erfolgen. Im Hinblick auf das (systemische) Coaching liegt der Schwerpunkt neben der verbalen oftmals auf der nonverbalen Kommunikation.

Ein Kommunikationsmodell veranschaulicht den Prozess der Kommunikation auf einfache Weise und zeigt auf, welche Faktoren bei der Kommunikation von Bedeutung sind, welche Probleme auftreten können und wie diese sich bewältigen lassen. Das Ziel der Kommunikationsmodelle ist es die menschliche Kommunikation leicht zugänglich zu erklären und somit verständlich zu machen. Idealerweise wird mit Hilfe von den Modellen die Kommunikation allgemein hin verbessert. Das Verständnis der unterschiedlichen Kommunikationsformen und -modelle hilft in Gesprächen reflektiert mit dem Gegenüber umzugehen.

Diese Arbeit stellt verschiedene Kommunikationsmodelle vor. Die Sortierung erfolgte hierbei entlang des Zeitstrahls ihrer Entstehung (Abbildung 1).



ABBILDUNG 1: ZEITSTRAHL DER ENTSTEHUNG VERSCHIEDENER KOMMUNIKATIONSMODELLE.

II. EISBERGMODELL

Das Eisbergmodell geht auf den Begründer der Psychoanalyse Sigmund Freud (1856-1939) zurück. Das Symbol des Eisberges verdeutlicht in diesem Zusammenhang den Anteil an sichtbarer Kommunikation (20 %; über dem Wasser liegende Spitze des Eisberges) im Vergleich zum Anteil unsichtbarer Kommunikation (80 %; dem unter der Wasseroberfläche verborgenem Anteil des Eisberges). Der sichtbare Anteil der Kommunikation läuft vorrangig über die Sachebene und vermittelt Fakten und Informationen und wird bewusst ausgeführt. Der nicht sichtbare Anteil der Kommunikation verläuft zwischen den Zeilen auf der Gefühlsebene und übermittelt Gefühle, Werte und Motive aber auch Lust und Triebe. Sigmund Freud teilte den Eisberg zudem nach dem Drei-Instanzen-Modell ein (Abbildung 2):

ICH – das Realitätsprinzip, das mit dem reellen Handeln den Vermittler zwischen ES und ÜBER-ICH darstellt. Das ICH agiert größtenteils bewusst.

ES – bildet im Unterbewusstsein die Wünsche, Bedürfnisse und (Lust-)Triebe ab.

ÜBER-ICH – beinhaltet das Moralitätsprinzip und agiert größtenteils unterbewusst. In diesem Bereich werden Werte, Normen und Moral einer Person abgebildet.

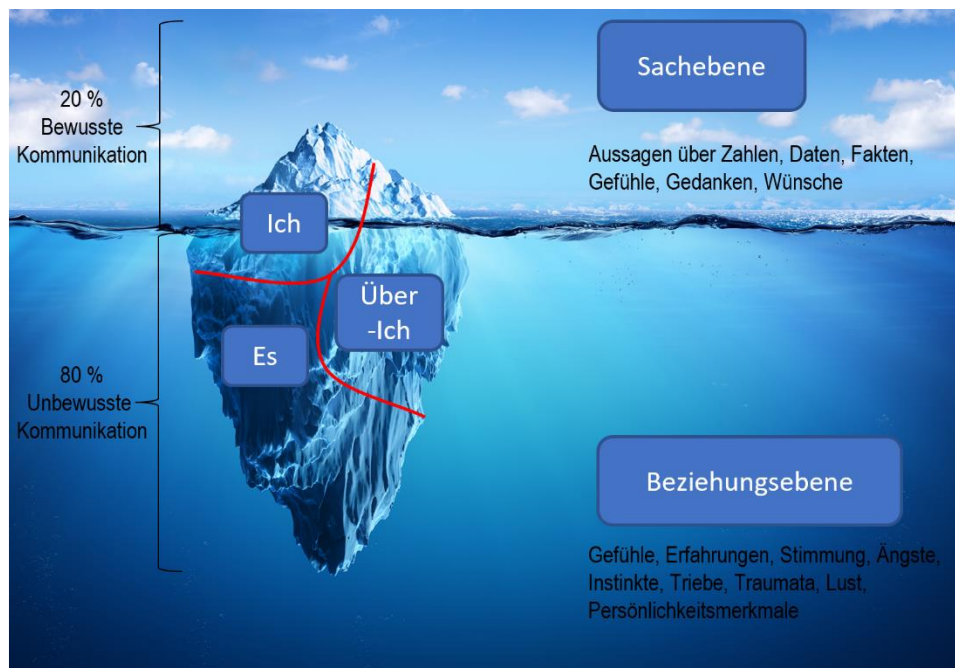


ABBILDUNG 2: EISBERGMODELL NACH FREUD.

Findet Kommunikation auf der reinen Sachebene statt, so lassen sich Konflikte gleichermaßen durch Feedback, Rückfragen und aktivem Zuhören auflösen. Kommt es hingegen zu einem Konflikt auf der Beziehungsebene, so müssen neben den auf Sachebene erfolgreich eingesetzten Konfliktlösestrategien weitere eingesetzt werden. Hierzu zählen u.a. Empathie, Rücksicht, Bedürfnisaufdeckung & -befriedigung.

Konflikte auf der Beziehungsebene beeinflussen auch immer die Kommunikation auf der Sachebene und vice versa.

III. ORGANON-MODELL

Das Organon-Modell (griechisch für Werkzeug) ist ein Zeichenmodell zur Veranschaulichung der natürlichen Sprache. Darüber hinaus ist es als Kommunikationsmodell zu betrachten, da es Sprache hinsichtlich ihrer kommunikativen Funktion abbildet. Das Organon-Modell wurde 1934 von Karl Bühler (1879-1963) entwickelt. In diesem Modell sind Sachverhalt, Sender und Empfänger über die Sprache verbunden (Abbildung 3). Die Sprache, auch „sprachliche Zeichen“, sind die Grundlage des Modells und umfassen die tatsächlich gesprochenen Worte. Laut Bühler enthalten sprachliche Zeichen zu jedem Zeitpunkt drei verschiedene Funktionen: Ausdrucksfunktion, Darstellungsfunktion, Appellfunktion.

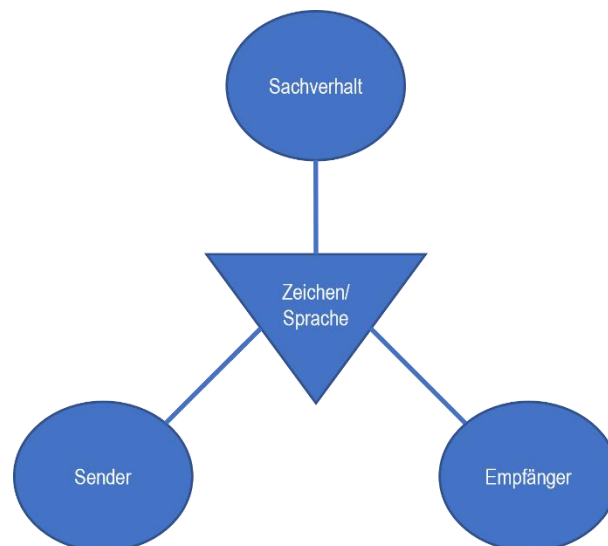


ABBILDUNG 3: ORGANON-MODELL.

Mittels Ausdrucksfunktion wird der Anteil einer Nachricht beschrieben, der als Ausdruck von Symptomen gilt. Hierbei spricht der Sender über sich selbst und offenbart Einblicke in die eigene Persönlichkeit. Die Darstellungsfunktion bezieht sich auf die sachliche Ebene einer Nachricht und vermittelt den Sachverhalt und das Symbol für den Gegenstand der Unterhaltung. Die Aufforderung die jede Aussage beinhaltet wird mit der Appellfunktion beschrieben und dient dazu beim Empfänger eine Reaktion auszulösen. So wird das Organon-Modell mit seinen drei Funktionen häufig wie in Abbildung 4 dargestellt.

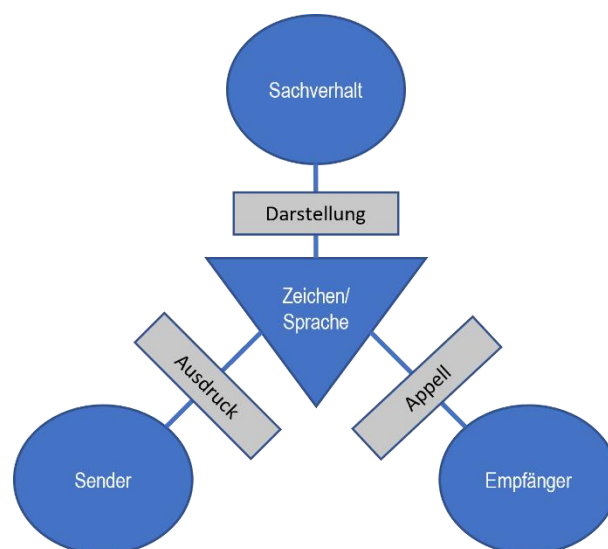


ABBILDUNG 4: ORGANON-MODELL MIT SEINEN DREI FUNKTIONEN.

IV. SENDER-EMPFÄNGER-MODELL

Nahezu zeitlich überlappend mit der Entwicklung des Organon-Modells wurde in den 1940er Jahren im Rahmen des zweiten Weltkrieges durch Shannon (1916-2001) & Weaver

(1894-1978) das Sender-Empfänger-Modell (Abbildung 5) entwickelt. Hierbei handelt es sich um ein binäres mathematisches Modell mit dem Ziel der Optimierung der Kommunikation im nachrichtentechnischen Sinn als Austausch von Informationen zwischen zwei Systemen. Ursprünglich entwickelt wurde das Modell um eine möglichst störungsfreien Übertragung von (Sach-) Informationen mittels dem Medium Telefon zu ermöglichen. Eine Bedingung für den Kommunikationsprozess ist die Errichtung eines geeigneten Kommunikationskanals. Hierzu zählen neben offensichtlichen technischen Medien auch der direkte sprachliche Austausch zwischen zwei (oder mehreren) Individuen. Die Kommunikation kann als erfolgreich gewertet werden, wenn die gesendete Nachricht mit der empfangenen identisch ist.

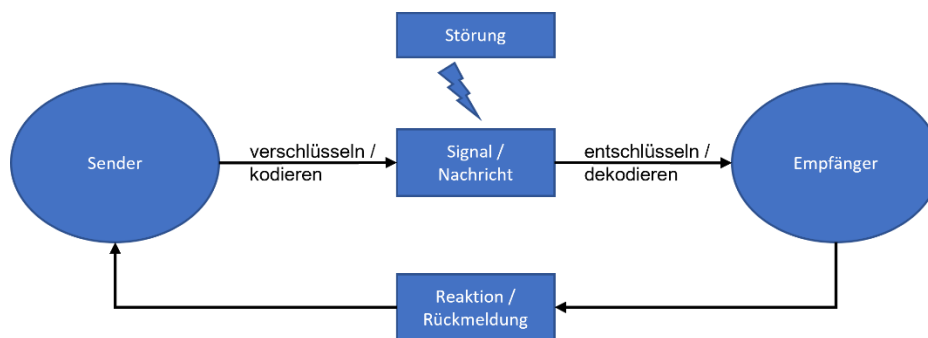


ABBILDUNG 5: SENDER-EMPFÄNGER-MODELL.

Der Sender kodiert seine Botschaft u.a. durch Sprache, Schrift und Körpersprache. Der Empfänger dekodiert diese Botschaft mit ihm zur Verfügung stehenden Mitteln. Schlägt die Dekodierung fehl kommt es zu einer Störung des Kommunikationsprozesses. Um die Störung des Prozesses zu minimieren nutzt der Sender sowohl verbale als auch nonverbale und paraverbale Kommunikation, die seine Nachricht so klar wie möglich senden.

Dem Verständnis nach umfasst verbale Kommunikation sowohl das geschriebene als auch das gesprochene Wort. Die nonverbale Kommunikation wird durch die Mimik, Gestik und Körperhaltung des Senders beeinflusst, während die paraverbale Kommunikation die Artikulation, den Tonfall, Sprechtempo etc. umfasst. Neben einer fehlerhaften Dekodierung der Nachricht durch den Empfänger können äußere Umstände wie z.B. Lärm, Sprache, Kultur, fehlende Aufmerksamkeit, Doppeldeutigkeit zu einer gestörten Kommunikation führen. Ein Hauptkritikpunkt am Einsatz dieses Modells als Kommunikationsmodell ist die zugrundeliegende Annahme, dass Kommunikation immer einen sachlichen Informationsfluss bedient. Wird hingegen berücksichtigt, dass das Modell im 2. Weltkrieg zur Nachrichtenübermittlung entwickelt wurde wird deutlich, dass die weiteren Funktionen der Kommunikation bewusst vernachlässigt wurden.

V. TRANSAKTIONSANALYSE

Dem 1957 durch Eric Berne (1910-1970) veröffentlichten Transaktionsmodell liegt die grundlegende Frage nach dem Warum zu Grunde: Warum fühlen, denken, verhalten sich Menschen, wie sie es in einem bestimmten Moment tun? Als Transaktion definierte Berne jegliche stattfindende Kommunikation. Der Fokus der Transaktionsanalyse (TA) liegt insbesondere auf der analytischen Betrachtung der zwischenmenschlichen Kommunikation. Der TA nach gibt es drei Ich-Zustände die jede Person einnehmen kann: Kind-Ich, Erwachsenen-Ich und Eltern-Ich (Abbildung 6).

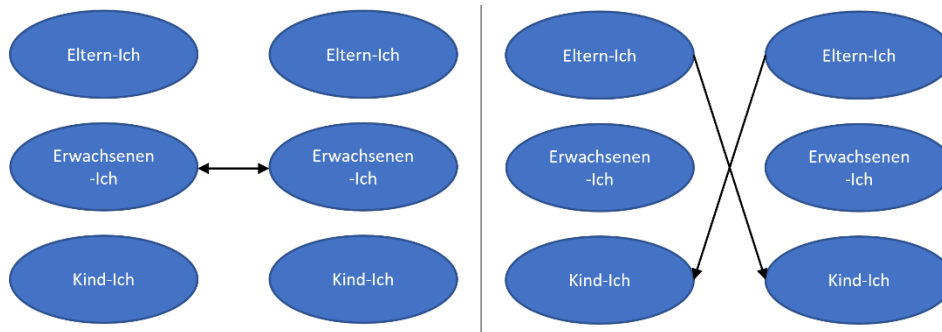


ABBILDUNG 6: TRANSAKTIONSANALYSE. KOMPLEMENTÄRE KOMMUNIKATION (LINKS) UND NICHT-KOMPLEMENTÄRE KOMMUNIKATION (RECHTS).

Befindet sich eine Person in der Kommunikation im Eltern-Ich, so kann dieses kritisch (korrigierendes, zurechtweisendes Verhalten) oder fürsorglich (bevormundendes, umsorgendes Verhalten) reagieren.

Im Erwachsenen-Ich ist die Person im Hier und Jetzt verankert. In diesem Zustand stattfindende Kommunikation ist sachlich, respektvoll, konstruktiv, rational, reflektiert und bedacht. Im Allgemeinen wird das Erwachsenen-Ich als Voraussetzung für wertschätzende und Nutzen bringende Kommunikation angesehen.

Im Kind-Ich werden drei Zustände unterschieden. Der Zustand des freien Kind-Ich reagiert spontan, phantasievoll, kreativ und energiegeladent. Das angepasste Kind-Ich ist hingegen unsicher, regelgehoram und ängstlich in seinem Denken, Handeln und Kommunikation. Befindet sich der Sender oder Empfänger einer Nachricht im rebellischen Kind-Ich werden in der Regel motzige, aufbrausende und grenzüberschreitende Aussagen/Reaktionen hervorgerufen.

Der sich im Vordergrund befindliche Ich-Zustand definiert das Erleben und beeinflusst Handeln, Denken und Kommunikation. Die entsprechenden Ich-Zustände werden durch in der Vergangenheit liegende Erlebnisse und Erinnerungen hervorgerufen und beeinflussen die Gedanken, Gefühle und Verhalten in der Gegenwart.

Befinden sich beide Kommunikationspartner in dem gleichen Ich-Zustand, so findet eine komplementäre Transaktion, ohne Konflikte, statt. Nicht-komplementäre Transaktionen treten

dann auf, wenn die Kommunikationspartner in verschiedenen Ich-Zuständen in eine Transaktion treten. Häufig führt dies zu Konflikten, da sich die Absichten der Nachrichten überkreuzen. Die dritte Option einer Transaktion sind verdeckte Transaktionen. In diesem Falle werden Nachrichten häufig durch die Blume übermittelt und beide Transaktionspartner wechseln häufig zwischen verschiedenen Ich-Zuständen, sodass am Ende häufig ein eskalierender Konflikt entsteht.

Mit dem Leitsatz „Du bist Ok – Ich bin Ok“ wird in der TA ein positives Menschenbild definiert, das dem Gegenüber Anerkennung, Respekt, Verständnis sowie eine Kommunikation auf Augenhöhe entgegenbringt. Wie bereits in anderen Modellen dargestellt kann auch in der TA die Kommunikation auf der verbalen und nonverbalen Ebenen stattfinden.

VI. AXIOME DER KOMMUNIKATION

Der Konstruktivist Paul Watzlawick (1921-2007) definierte 1969 die fünf Axiome der Kommunikation. Hierbei handelt es sich um Grundsätze der Kommunikation, welche keines Beweises bedürfen, da sie als Grundsätze willentlich gesetzt und akzeptiert sind. Die fünf Axiome lauten wie folgt:

1. Man kann nicht nicht kommunizieren

"Man kann nicht nicht kommunizieren, denn jede Kommunikation (nicht nur mit Worten) ist Verhalten und genauso wie man sich nicht nicht verhalten kann, kann man nicht nicht kommunizieren." - Watzlawick

2. Jede Kommunikation hat einen Inhalts- und Beziehungsaspekt

Der inhaltliche Aspekt einer Nachricht hat die Aufgabe Informationen zu übermitteln. Der Beziehungsaspekt gibt zudem Aufschluss darüber, wie die Beziehung vom Empfänger aufgefasst wird. Somit lässt sich sagen, dass es nach Watzlawick keine rein informative Kommunikation gibt. Durch Mimik, Gestik und Tonfall des Sprechers werden im Angesprochenen unbewusst verschiedene Reaktionen ausgelöst. Der Angesprochene kann demnach durch den Beziehungsaspekt Bestätigung erfahren, die Aussage verwerfen oder die Aussage entwerten. Werden negative Beziehungen auf der Inhaltsebene ausgetragen, so kann dies eine gestörte Kommunikation zur Folge haben.

3. Kommunikation ist immer Ursache und Wirkung

Kommunikation ist stets als eine Verkettung von Verhalten aufzufassen. Da eine Kommunikation kreisförmig verläuft gibt es weder Anfangs- noch Endpunkt. Liegt eine Störung vor, nimmt einer der beiden Kommunikationspartner fälschlicherweise an, dass der andere die gleichen Informationen besitzt wie er selbst. Durch diese subjektive Wahrnehmung, passiert meistens dann auch genau das, was der gestörte Kommunikationspartner prophezeit hat (Ursache-Wirkungs-Zusammenhang).

4. Menschliche Kommunikation bedient sich analoger und digitaler Modalitäten

Der analoge Teil einer Nachricht umfasst den Beziehungsaspekt einer Nachricht. Die analoge Nachricht ist oftmals mehrdeutig und kann auf verschiedenen Wegen entschlüsselt werden, was Raum für Fehlinterpretationen bietet. Digitale Kommunikation übermitteln den Inhaltsaspekt einer Nachricht, mit ihr lassen sich logische Verknüpfungen ausdrücken.

5. Kommunikation ist symmetrisch oder komplementär

In komplementären Beziehungen besteht zumeist eine Ungleichheit zwischen den Partnern, es gibt ein Machtgefälle. Hierbei ergänzen sich jedoch die unterschiedlichen Verhaltensweisen und bilden somit die Beziehungsgrundlage. Dies ist vor allem in Eltern-Kind-Beziehungen zu beobachten. In Bezug auf einen gesellschaftlichen und kulturellen Kontext geht es hierbei nicht darum das Beziehungskonstrukt mit den Labels „stark-schwach“ oder „gut-schlecht“ zu versehen. Die Partner komplementärer Beziehungen werden nicht in die Stellung gedrängt, sondern stehen in einem gegenseitigen Wechselverhältnis und ergänzen sich gegenseitig. Hingegen sind in symmetrischen Beziehungen die Partner bemüht Ungleichheiten untereinander zu minimieren.

VII. NACHRICHTENQUADRAT

Mit dem Nachrichtenquadrat wurde 1977 durch Friedemann Schulz von Thun (*1944) ein Modell entwickelt, dass die verschiedenen Ansätze der Kommunikation vereinen sollte. Indem Schulz v. Thun das Organon-Modells von Karl Bühler mit den Axiomen von Paul Watzlawick kombinierte, eröffnete er somit die Möglichkeit zur Analyse konkreter Mitteilungen und der Aufdeckung einer Vielzahl an Kommunikationsstörungen. Das Nachrichtenquadrat (Abbildung 7) vermittelt auf einfache Weise die praktischen Kommunikationsprobleme die auftreten (können) und ist bis zum heutigen Tage das Modell der Wahl in Sachen Kommunikation. Das Kommunikationsmodell von Schulz v. Thun besagt, dass jede Äußerung die eine Person von sich gibt vier Botschaften gleichzeitig enthält. Zudem empfängt jede Person eine Botschaft auf vier verschiedene Weisen. Auftretende Kommunikationsprobleme lassen sich somit von den folgenden vier Seiten beleuchten: Sachebene, Beziehungsebene, Appellebene und Selbstoffenbarungsebene. Nachfolgend wird auf die vier Ebenen der Kommunikation im Einzelnen eingegangen und das Nachrichtenquadrat aufgrund seiner anhaltenden Aktualität vertiefend vorgestellt.

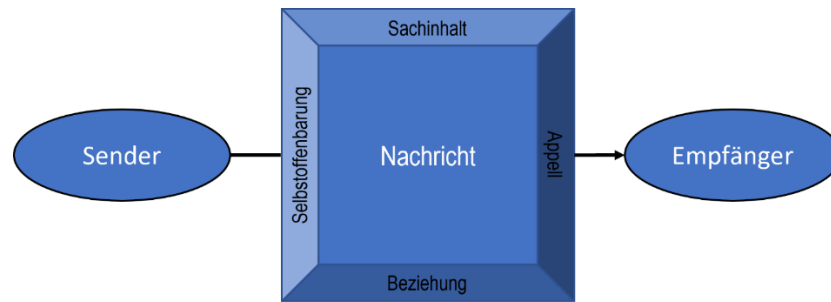


ABBILDUNG 7: NACHRICHTENQUADRAT NACH SCHULZ VON THUN. DER SENDER VERMITTELT NACHRICHT MIT „VIER SCHNÄBELN“ UND DER EMPFÄNGER HÖRT MIT „VIER OHREN“.

Die Sachebene einer Nachricht befasst sich mit der klaren und verständlichen Mitteilung von Sachverhalten: Die Ampel ist grün.

Die Beziehungsebene befasst sich mit der Frage, wie durch die Art der Kommunikation die Mitmenschen behandelt werden. Je nach Ansprache bringt der Sprecher unweigerlich zum Ausdruck, wie die Meinung vom Gegenüber ist: Ich fahre besser als Du.

Auf der Selbstoffenbarungsebene kommt die Persönlichkeit des Sprechers zum Tragen. Jede Nachricht enthält eine kleine Kostprobe der Persönlichkeit des Senders und somit wird mit dieser Ebene auch der Aspekt der „Echtheit“ (Authentizität) des Senders angesprochen: Ich habe es eilig.

Die Appellebene ist Grundlage für den Einfluss der mittels Nachricht auf das Gegenüber genommen werden kann. Nicht nur in Werbung und Propaganda sondern auch im alltäglichen Gebrauch wird Sprache genutzt um etwas zu bewirken: Fahr jetzt los.

Somit wird deutlich, dass Klarheit in der Kommunikation eine 4-dimensionale Angelegenheit ist. So mag bei dem Empfänger das Gefühl entstehen: „Ich verstehe zwar jedes Wort, aber was will er/sie mir damit sagen?“. Vielfach neigen Nachrichtenempfänger dazu in die unklaren Seiten einer Nachricht, geboren aus bisherigen Erfahrungen und Erlebnissen, etwas hineinzuzinterpretieren. Hinzu kommt, dass eine gesendete Nachricht viele Botschaften enthält, die vom Empfänger simultan verarbeitet werden müssen und ggf. eine Reaktion erfordern. Misslingt dem Empfänger die eigenen unterschiedlichen inneren Reaktionen zu entschlüsseln, so ist es unmöglich klar zu reagieren. Sender und Empfänger geraten in ein heilloses Durcheinander. Da es sich um ein Nachrichtenquadrat handelt sind alle Seiten gleichlang. Dies ist gleichbedeutend mit der These, dass alle vier Aspekte einer Nachricht als prinzipiell gleichrangig anzusehen sind. Es ist jedoch möglich situationsabhängig einzelne Aspekte einer Nachricht anders zu gewichten, wie es z.B. in der schulischen Ausbildung (Fokus auf Sachebene) der Fall ist.

Im letztgenannten Fall liegt mitunter eine der stärksten Ursachen für fehlgeleitete Kommunikation der heutigen Zeit. Wir sind es schlichtweg nicht (mehr) gewohnt alle vier Ebenen einer Nachricht angemessen zu entschlüsseln.

VIII. SCHLUSSTEIL

Mit Hilfe der Kommunikationsmodelle wird deutlich, dass sowohl das Senden als auch das Empfangen einer Nachricht keine statistischen Größen in der sozialen Kommunikation sind. Vielmehr handelt es sich hierbei um eine Wechselbeziehung von innerer und äußerer Tätigkeit: Sprech- und Zuhörleistung sind interaktiv.

Max Frisch bringt dies mit folgenden einfachen Worten auf den Punkt: „Jeder Versuch, sich mitzuteilen, kann nur mit dem Wohlwollen des Anderen gelingen.“. Wer zuhört empfängt nicht einfach Informationen sondern ist Teil eines interaktiven, sozialen Geschehens. Somit kann und darf Zuhören nicht mit Nicht-Reden gleichgesetzt werden. Wer wirklich zuhört, der entscheidet sich dies bewusst zu tun und signalisiert durch zugewandtes Verhalten (Blickkontakt, Mimik, Gestik, Körperhaltung) Aufmerksamkeit und Anteilnahme an der gesendeten Nachricht. Eine aktive Rückmeldung bezieht den Sprecher zusätzlich mit ein. Die Rolle des aktiven Zuhörers ist ein elementarer Bestandteil in der Arbeit als Coach und verdeutlicht die Wichtigkeit der Kenntniss über die verschiedenen Kommunikationsmodelle hinsichtlich des Einsatzes als Entschlüsselungsobjekt für die Welt des Coachees. Zur allgemeinen Verbesserung der zwischenmenschlichen Kommunikation und einer Verminderung der Störfaktoren sowie Missverständnisse schlägt Schulz v. Thun folgende drei Ansatzpunkte vor von denen die ersten beiden essentiell für die Arbeit als Coach sind:

1. Ansatz am Individuum: Dieser Ansatz beschreibt das Streben der humanistischen Psychologie in Kürze. Das Individuum ist durch Weiterentwicklung und Selbstreflexion bemüht die Steuerungsposition über das eigene Erleben einzunehmen. Als einzigen Kritikpunkt dieses Ansatzes nennt Thun, dass die Ursache für eine gestörte Kommunikation am Individuum gesucht wird.
2. Ansatz an der Art des Miteinanders: Mit diesem Ansatz werden die Umgangsstile von Gruppen beleuchtet und ggf. verbessert. Die Gedankenstrukturen folgen Systemen über einzelnen Individuen. Somit gibt es nicht das eine „schwarze Schaf“ der Gruppe. Kritisch ist hierbei zu betrachten, dass nicht Einfluss auf alle Umgangsformen genommen werden kann, da einige „von oben“ bestimmt werden und somit nicht frei gestaltbar sind.
3. Ansatz an den Institutionen/gesellschaftlichen Bedingungen: In diesem Fall werden die veränderungswürdigen Zustände beleuchtet unter denen Menschen zusammenkommen und die ihnen bestimmte Umgangsformen aufzwingen.

Für eine grundlegende Verbesserung der Kommunikation ist es zwingend notwendig alle drei Ansätze miteinander zu verbinden, um nebst den Symptomen auch die Ursachen zu bekämpfen.

Zu jeder Kommunikation gehört das Wohlwollen des Anderen.

-Max Frisch

ABBILDUNGSVERZEICHNIS

ABBILDUNG 1: ZEITSTRAHL DER ENTSTEHUNG VERSCHIEDENER KOMMUNIKATIONSMODELLE.....	1
ABBILDUNG 2: EISBERGMODELL NACH FREUD.	2
ABBILDUNG 3: ORGANON-MODELL.	3
ABBILDUNG 4: ORGANON-MODELL MIT SEINEN DREI FUNKTIONEN.....	3
ABBILDUNG 5: SENDER-EMPFÄNGER-MODELL.	4
ABBILDUNG 6: TRANSAKTIONSANALYSE.	5
ABBILDUNG 7: NACHRICHTENQUADRAT NACH SCHULZ VON THUN.....	8

LITERATURVERZEICHNIS

Delhees, Karl H. (1994): Soziale Kommunikation. Psychologische Grundlagen für das Miteinander in der modernen Gesellschaft. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften (Springer eBook Collection).

Eisbergmodell • Kommunikationsmodell, Freud · [mit Video] (2022). Online verfügbar unter <https://studyflix.de/biologie/eisbergmodell-2693>, zuletzt aktualisiert am 01.11.2022, zuletzt geprüft am 01.11.2022.

Ertler, Verena Monika: Vergleich ausgewählter Kommunikationsmodelle in Hinblick auf deren Konfliktlösungspotenzial / Verena Monika Ertler. Graz. Online verfügbar unter <https://unipub.uni-graz.at/obvugrhs/content/titleinfo/231578>.

Schulz von Thun, Friedemann (2022): Störungen und Klärungen. Allgemeine Psychologie der Kommunikation. Originalausgabe, 59. Ausgabe. Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag (rororo, 00154).

Spotify (2022): COACHINGBANDE - DER systemische Coaching-Podcast. Online verfügbar unter <https://open.spotify.com/show/6quuqE6urpSHi8HEpKwmnx?si=9isnNTCTT3-Qmlm9fMu2vA&nd=1>, zuletzt aktualisiert am 01.11.2022, zuletzt geprüft am 01.11.2022.