

# Erfülltes Leben nach Schulz von Thun - Menschenkenntnis

Kursnummer 26Z182351

---

Beginn Samstag, 10.10.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

---

Dauer 2 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, Raum 0.06

---

Dozent Felicitas Sonnen

---

Kursentgelt 80,00 €

---

## Im Anderen sich selbst entdecken

Seit über 80 Jahren untersucht eine Langzeitstudie der Harvard Medical School, was Menschen wirklich glücklich macht. Das Ergebnis ist erstaunlich eindeutig: gelingende Beziehungen.

Und doch wissen wir aus dem Alltag, wie herausfordernd Beziehungen sein können. Wie leicht

Missverständnisse entstehen.

Der Schlüssel? Besseres Verstehen. Uns selbst – und unsere Mitmenschen.

Ein besonders hilfreiches Tool dafür ist das Riemann-Thomann-Modell. Es zeigt, warum Menschen so unterschiedlich ticken – und welche Dynamiken daraus im Alltag entstehen. Explodiert mein Chef gerade, weil sich ein zentraler Wert für ihn verletzt anfühlt? Oder triggert mich mein Partner, weil er etwas lebt, was ich mir selbst nicht erlaube?

Je mehr wir mit Hilfe der Kommunikationspsychologie verstehen, desto tiefer können wir blicken. Doch dieses Erkante auch klar auszudrücken – darin liegt oft die nächste Herausforderung.

Hier hilft uns ein weiteres Modell, das wir in diesem Workshop vertiefen: das Kommunikationsquadrat von Friedemann Schulz von Thun. Es zeigt, warum Kommunikation oft so tricky ist: weil sie immer gleichzeitig auf vier Ebenen stattfindet. In diesem Modul erkennen Sie, auf welchen Seiten Sie zuhause sind und welche Ebenen Sie sich noch erobern können - für ein Mehr an Verständigung und Möglichkeiten in Ihrem Leben.

Ziel dieses Moduls:

Bessere Menschenkenntnis entwickeln, die eigene Kommunikationsfähigkeit weiterentwickeln und das eigene Situationsgefühl trainieren – wichtige Grundlagen für ein erfülltes Leben.

Hinweis: Jedes Modul der Workshop-Reihe kann auch einzeln besucht werden.

[Hier finden Sie weitere Informationen zur ganzen Reihe.](#)

Über die Kursleiterin

Felicitas Sonnen ist Journalistin, Coach nach Schulz von Thun und Expertin für narrative Kompetenz – einer zentralen Zukunftskompetenz im KI-Zeitalter. Sie begleitet Menschen dabei, die Geschichten hinter ihrem Denken, Fühlen und Handeln zu entschlüsseln – und ihre innere Erzählung bewusst neu auszurichten. Denn was wir für „Realität“ halten, ist oft das Ergebnis unserer inneren Narrative. Wer sie erkennt, gewinnt Klarheit, Handlungsspielraum und die Fähigkeit, das eigene Leben aktiv zu gestalten.

## Kurstermine

**Datum Uhrzeit Ort**

---

10.10.2026 10:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 0.06

---

11.10.2026 13:00 - 17:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 0.06

---

[zur Kursdetail-Seite](#)