INKONSTELLATION

Systemische Coachingmethoden bei Herausforderungen und Konflikten in konsensuellen, nicht-monogamen Beziehungen

Abschlussarbeit von Jule Erichson
im Rahmen der Systemischen Coachingausbildung

März 2025

Inhaltsverzeichnis

1. Monogamie als gesellschaftlich dominantes Paradigma
2. Konsensuelle (einvernehmliche) Nicht-Monogamie (KNM)
    2.1 Verschiedene Arten konsensueller Nicht-Monogamie
    2.2 Die Bedeutung von Bindung und Herausforderungen in KNM-Beziehungen
3. Systemisch-konstruktivistisches Denken als Grundlage der Coaching-Haltung und Voraussetzung konsensueller Nicht-Monogamie
    3.1 Riemann-Thomann-Modell
    3.2 Das Innere Team

1. Monogamie als gesellschaftlich dominantes Paradigma

Wir haben immer mehr die Wahl, welchen Lebensweg wir einschlagen, wie wir uns identifizieren, oder wen und wie wir lieben wollen. Auch wenn sich Werte und Normen rund um sexueller Orientierung, Geschlecht, Klasse oder *race*[1] in den letzten Jahren stetig neu bzw. dekonstruiert und sich (damit einhergehend) kulturelle und gesellschaftlichen Praktiken verändert haben, so blieb die Monogamie als soziales Konstrukt im gesellschaftlichen Diskursen weitestgehend unangetastet und unangefochten, stellt Jessica Fern fest, Psychotherapeutin und Sachbuchautorin des Werks „Polysecure: Bindung, Trauma und konensuelle Nicht-Monogamie".

> ***Monogamie:*** *„Die Praxis, (nur) eine*n sexuelle*n oder romantische*n Partner*in zur gleichen Zeit zu haben."*[2]

Zwar hat sich das allgemeine Verständnis der Kernfamilie um Alternativen wie die der Stieffamilie, Patchworkfamilien, Familien mit Samen- und Eizellenspendern, Familien mit nur einem Elternteil oder Leihmutterschaft, erweitert. Doch das romantische Ideal des monogamen Paares als vorherrschendes Modell für Liebe und Beziehungen bleibt weitestgehend erhalten – zumindest an der Oberfläche.[3] „Das Prinzip einer sozialen Norm ist, dass sie über den Rahmen der Einzelnen hinaus geht. […] Durch unsere Sozialisation glauben wir, unsere Liebesbeziehungen seien eine individuelle Angelegenheit, losgelöst von gesellschaftlichen Mustern, von Hierarchien, Dominanz oder Unterdrückung. […] Doch was in unseren intimen Leben geschieht, ist politisch und strukturell, nicht nur individuell"[4] schreibt Dr. Emilia Roig, Sachbuchautorin und Gründerin des in Berlin ansässigen Center for Intersectional Justice. Weiter stellt Dr. Emilia Roig fest, dass „Heteropaare […] seltener das Bedürfnis [haben], aus dem Konstrukt der Kernfamilie auszubrechen, weil sie in die Norm passen und nicht von ihr ausgeschlossen werden, denn die gesamte Gesellschaft richtet sich an Menschen wie sie aus. Gäbe es keine staatliche Subventionierung und normative Bevorzugung der heterosexuellen Ehe, würden sich Menschen sehr wahrscheinlich anders als in kleinen Kernfamilieneinheiten organisieren."[5]

Jedoch ist in diesem Zusammenhang auch festzustellen, dass zum Beispiel die Scheidungsrate in den USA bei 40 bis 50 Prozent liegt. Weiter geben 20 bis 50 Prozent der

---

[1] Mit der Verwendung des Begriffs *race* soll der semantische Unterschied zwischen *race* als einem sozialen, historisch gemachten und sich wandelnden Konstrukt und „Rasse" als (gedachter) natürlicher Kategorie verdeutlicht werden (Rasse/race - Inventar der Migrationsbegriffe).
[2] Jessica Fern, Polysecure: Bindung, Trauma und konsensuelle Nicht-Monogamie, 2020, S. 16.
[3] Jessica Fern, S.126 ff.
[4] Emilia Roig, Das Ende der Ehe: Für eine Revolution der Liebe, 2023, S. 17f.
[5] Emilia Roig, S. 352.

verheirateten Frauen in den Vereinigten Staaten zu, ihren Partner*innen untreu geblieben zu sein, und 30 bis 60 Prozent der Männer tun dies ebenfalls. Trotz dieser Diskrepanz ist der Einfluss der Monogamie auf den derzeitigen Status Quo unbestreitbar und die Privilegien von monogamen Paaren allgegenwertig. Das vorherrschende gesellschaftliche Paradigma lautet: Monogamie sei nicht nur moralisch besser, sondern auch die einzige Form der Partnerschaft.[6]

2. Konsensuelle (einvernehmliche) Nicht-Monogamie (KNM)

Doch die **konsensuelle (einvernehmliche) Nicht-Monogamie (KNM)** als Modell für Liebe und Beziehung befindet sich im Wachstum.

> *„Die Praxis, mehrere sexuelle und/oder romantische Partner*innen gleichzeitig zu haben, wobei sich alle Beteiligten dieser Beziehungsgestaltung bewusst sind und ihr zustimmen. KNM kann Polyamorie, Swinging, offene Ehe, offene Beziehung, Solo-Polyamorie und Beziehungsanarchie umfassen, ist aber nicht darauf beschränkt.“*[7]

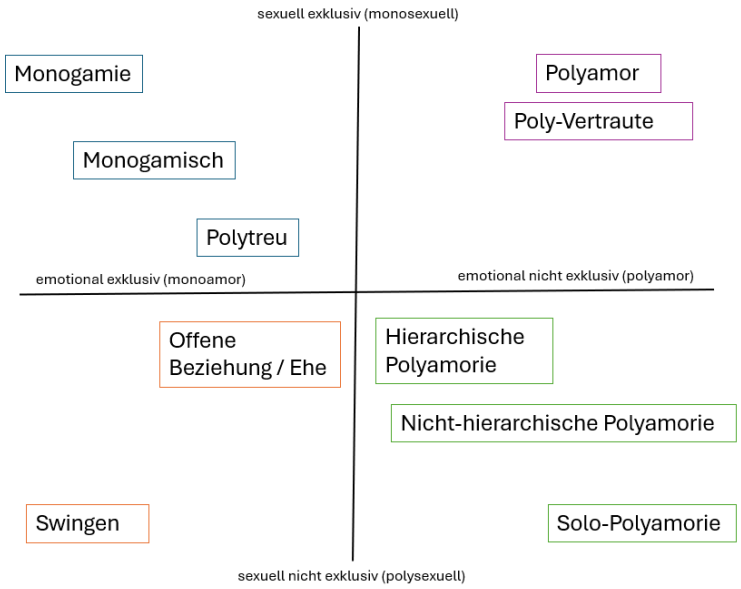
Wie der Definition zu entnehmen, geht es hierbei nicht um Fremdgehen bzw. betrügerische Absichten, sondern um eine proaktiven und einvernehmliche Beziehungsstruktur aller Beteiligten. Menschen, die KMN-Beziehungen ausleben, legen Wert auf Transparenz, Zustimmung, offene und ehrliche Kommunikation, persönliche Verantwortlich, Autonomie, Empathie, sexuelle Positivität und Freiheit für sich und andere.[8] Zudem vertreten Personen, die KMN praktizieren, in der Regel folgende Ideen und Prinzipien: „Liebe ist nicht besitzergreifend oder eine endliche Ressource; es ist normal, sich zu mehr als einer Person gleichzeitig hingezogen zu fühlen; es gibt mehrere Möglichkeiten, Liebe sowie sexuelle und intime Beziehungen zu erleben; Eifersucht ist nicht etwas, das wir vermeiden oder fürchten müssen, sondern etwas, das sich auflösen und bewältigen lässt“[9]. Weiter führen Menschen, die KNM-Beziehungen ausleben, verschiedene Beziehungsmotive und wahrgenommene Vorteile im Vergleich zu monogamen Beziehungsformen auf. Neben den Beziehungsvorteilen Familie, Vertrauen, Liebe, Sex, Verbundenheit und Kommunikation, unabhängig von monogamen oder nicht-monogamen Beziehungen, geben diese an, eine erhöhte Bedürfnisbefriedigung zu verspüren, einer Vielfalt an nichtsexuellen Aktivitäten nachgehen zu können und ein persönliches Wachstum zu empfinden.

---

[6] Jessica Fern, S.126 f.
[7] Jessica Fern, S. 16.
[8] Jessica Fern, S.127 f.
[9] Jessica Fern, S.128.

2.1 Verschiedene Arten konsensueller Nicht-Monogamie

Es gibt zahlreiche Arten, Nicht-Monogamie zu praktizieren, und diese haben unterschiedliche Abstufungen in Hinblick auf Offenheit für sexuelle und / oder emotionale Begegnungen sowie sind mit anderen sowie verschiedenen Beziehungsvereinbarungen oder Regeln verbunden. Die unten aufgeführte Abbildung zeigt einige der wichtigsten Beziehungsstrukturen bzw. -stile innerhalb der KNM anhand der Dimensionen emotionaler Exklusivität und sexueller Exklusivität.[10]



2.2 Die Bedeutung von Bindung und Herausforderungen in KNM-Beziehungen

Jessica Fern beschreibt Menschen, die sich mit mehreren Partner*innen verwirken, als **polysecure:**

> *„Eine sichere Bindung zu sich selbst und zu mehreren Partner*innen zu haben. Der Zustand, sowohl eine sichere Bindung zu mehreren romantischen Beziehungspersonen zu haben, als auch genug innere Sicherheit zu fühlen, um die strukturelle Beziehungsunsicherheit, die der Nicht-Monogamie innewohnt, sowie die Komplexität und Ungewissheit zu bewältigen, die sich aus der Beziehung zu mehreren Partner*innen ergibt.“*[11]

Doch der Übergang von der Monogamie zur KNM bedeutet eine massive Veränderung des Weltbildes. Nahezu jeder Aspekt von Liebe, Romantik, Sex, Partnerschaft und Familie ist damit anderen Erwartungen, Praktiken und Verhaltensregeln unterlegen. Die Monogamie,

[10] Jessica Fern, S. 134 f.
[11] Jessicha Fern, S. 19.

inklusive all ihrer tief verwurzelten Überzeugungen und Regeln, die in den meisten Fällen bisher ein Leben lang praktiziert wurde, zu dekonstruieren, kann sehr schwierig sein. Es kostet viel Zeit und Mühe, Gewohnheiten zu durchbrechen, Überzeugungen zu ändern und sich alternativen Paradigmen zu widmen, die neue oder andere Realitäten zulassen.[12] Weiter kann die Realität der Nicht-Monogamie kompliziert, schmerzhaft, dramatisch, verwirrend oder sogar traumatisierend sein – Menschen fühlen sich dann eher polyinsecure (polyunsicher) statt wie oben beschrieben polysecure. [13]

Jessica Fern führt verschiedene Herausforderungen auf, die Menschen beim Übergang zur Nicht-Monogamie erleben können:[14]

a) **Der Wechsel zu KNM kann individuelle Bindungsunsicherheit offenlegen.** Für manche Menschen dient die Monogamie als Ersatz für eine wirklich sichere Bindung. Beim Übergang zur Nicht-Monogamie kann ein unsicherer Bindungsstil zum Vorschein kommen, mit welchem sich die Beziehungspersonen aufgrund der monogamen Partnerschaft bisher nicht konfrontieren mussten. Häufig hängen Selbstwertgefühl und Selbstachtung davon ab, dass Partner*innen monogam aneinander gebunden sind, anstatt in der eigenen Selbstliebe verankert zu sein.
b) **Der Schritt zu KMN kann die Unsicherheit der Bindung in der sich öffnenden Beziehung aufdecken.** So wie die Monogamie persönliche Bindungsunsicherheiten lindern kann, so kann sie auch Bindungsunsicherheiten verbergen. Meist nehmen vormals monogame Paare, die ihre Beziehungen öffnen, ihr Miteinander als gesund und sicher wahr. Jedoch können ohne die Struktur der Monogamie Beziehungsprobleme auftauchen, mit denen sich das Paar vorher nicht konfrontieren musste.
c) **KNM ist von Natur aus unsicher.** In KNM-Beziehungen besteht keine Sicherheit, dass ein*e Partner*in bei einem ist, weil diese Person die andere Beziehungsperson als die beste und einzige Beziehungsperson für sich sieht. Hingegen sind Personen in KMN-Beziehungen zum Beispiel nicht die ersten oder einzigen Personen füreinander, bei denen man sich in wichtigen Themen informiert und involviert. Nicht zuletzt fehlt es KNM-Beziehungen an kultureller und staatlicher Unterstützung.
d) **Mehrere Partner*innen zu haben kann die Ausgangsbedingungen für Bindungsunsicherheiten reproduzieren.** Eine sichere Bindung benötigt Zeit, um diese aufzubauen als auch zu pflegen. Jedoch ist diese in Hinblick auf steigende Anforderungen des alltäglichen Lebens meist Mangelware: zur Arbeit gehen, Sorgearbeit daheim und für Kinder leisten, mit Freund*innen und Familie in Kontakt bleiben, in

[12] Jessica Fern, S. 157.
[13] Jessica Fern, S. 155.
[14] Jessica Fern, S. 163 - 176.

Gruppen und Gemeinschaften aktiv sein, sowie Zeit für Selbstfürsorge, Bewegung, persönliches Wachstum, erholsame Zeit in der Natur, und vieles mehr. Wenn Partner*innen nun beginnen, mehr Zeit mit anderen Menschen zu verbringen oder eine Vertiefung in einer anderen Beziehung erleben, so können Voraussetzungen für eine erhöhte Bindungsunsicherheit einstehen.

e) **KNM kann das Bindungssystem in panische Ur-Angst versetzen.** Aus Sicht der Bindungstheorie benötigen Menschen Verbindungen zueinander, um zu überleben. Aus diesem Grund verknüpft das Nervensystem emotionale Verbundenheit mit Sicherheit und emotionale Trennung mit Gefahr oder Bedrohung. Zu bindungsbedrohten Bedrohungen zählen zum Beispiel potenzielle Verluste einer Bezugsperson, Trennungen, oder der Verlust von Kontakt über einen längeren Zeitraum. Diese Bedrohungen müssen nicht real sein, um das Nervensystem zu aktivieren.

f) **Es kann ein Missverständnis zwischen den Bindungserwartungen bestehen.** Es kann zu schmerzhaften und verwirrenden Situationen kommen, wenn Personen unterschiedliche Wünsche und Erwartungen an die gemeinsame Beziehungen haben, zum Beispiel in Bezug auf das Maß an Nähe, oder auch wenn eine Person aufgrund praktischer und situationsbedingter Gegebenheiten aktuell nicht in der Lage ist, auf der gewünschten Ebene emotional verfügbar zu sein.

g) **KNM kann neue Bindungsbrüche verursachen.** Der Verlust der Privilegien der Monogamie und das Fehlen klarer Leitfäden zur Gestaltung von Beziehungen kann zu neuen Bindungsbrüchen und Traumata führen. Menschen bewegen sich nun in einer Welt, die sie noch nicht vollständig versteht, respektiert und gutheißt, und es gilt herauszufinden, wie sie ethisch einwandfrei mit mehreren Personen in einer Beziehung sein können.

3. Systemisch-konstruktivistisches Denken als Grundlage der Coaching-Haltung und Voraussetzung konsensueller Nicht-Monogamie

„Es wird niemals zwei Menschen geben, die zugleich auf die gleiche Weise Art und Weise das Gleiche erleben“, schreibt Sonja Radatz, Begründerin der Relationalen Philosophie® und Leitung des IRBW Instituts für Relationale Beratung und Weiterbildung in Wien. Dennoch verhalten Menschen sich meist so, als gäbe es eine abgesprochene Wirklichkeit, nach der sich alle richten sollten. So kommt es zwangsläufig zu Enttäuschungen: Menschen verwenden individuelle Bezeichnungen mit genauen Vorstellungen davon, „wie es sein soll“ und gehen davon aus, dass alle Menschen so denken und ähnliche Wertvorstellungen haben. Doch solange Menschen an ihren eigenen Begriffen festhalten, werden diese keine erfolgreiche Kommunikation führen und keine Probleme lösen können. „Wir müssen ein

Stück hinter die Begriffswelt wandern und unseren Fokus darauf richten, was der jeweils andere mit dem meint, was er sagt“, meint Sonja Radatz.[15]

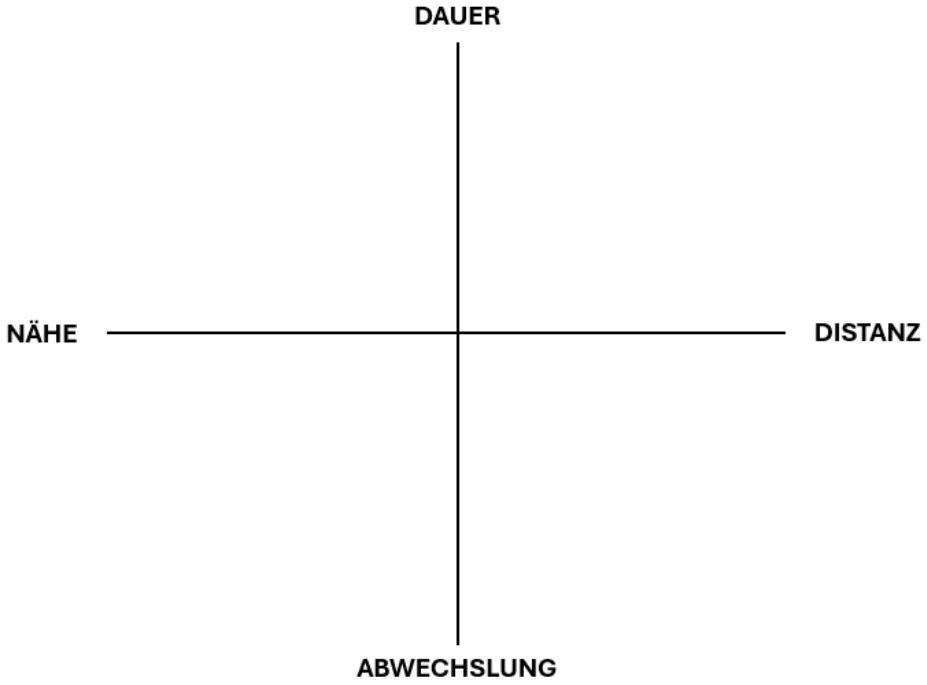
So auch in konsensuellen, nicht-monogamen Beziehungen – in wohl keiner anderen Beziehungsform ist eine transparente, konstante und ehrliche Kommunikation so wichtig und die Relevanz einer gemeinsamen gleichen Sprache, verbunden mit gegenseitigem Verständnis dafür, was die andere Person sagt, denkt und fühlt, unabdingbar. Aus diesem Grund bieten systemisch-konstruktivistische Ansätze und damit verbundene Coachingmethoden diverse Hilfestellungen, Herausforderungen und Konflikte in KMN-Beziehungen zu verstehen und zu bewältigen. „Systemisches Denken impliziert, dass sich ein Mensch verhält: Er verhält sich in unterschiedlichen Systemen [hier: die verschiedenen konsensuellen, nicht-monogamen Beziehungen] unterschiedlich – und das zur gleichen Zeit.“[16] In anderen Worten: Menschen verhalten sich entsprechend des Systems, dem sie gerade angehören. Sie können in einem neuen oder anderen System ein völlig neues, ungewohntes Verhalten zeigen.[17]

Systemisch-zirkuläres Denken als Praxis systemischen Coachings betrachtet die Wechselbeziehung zwischen dem eigenen Verhalten und dem Verhalten anderer im System. Es sucht dabei nicht nach Ursachen oder Schuldigen, sondern schaut auf Muster von Kommunikationen, Beziehungen und Handlungen im Zusammenhang mit anderen Mustern, die letztlich zu einem bestimmten Ergebnis führen, und schaut, wie diese Muster oder welche anderen Muster entwickelt werden können, damit zieldienliche Muster entstehen.[18]

3.1 Riemann-Thomann-Modell

Menschen sind verschieden in Hinblick darauf, was sie in Beziehungen zueinander empfinden und brauchen, um sich darin wohl zu fühlen. Die Psychologen Fritz Riemann und Christoph Thomann gehen von vier gegensätzlichen menschlichen Grundausrichtungen aus: Nähe, Distanz, Dauer und Wechsel. Diese kommen in unterschiedlicher individueller Ausprägung vor und beeinflussen das Fühlen, Denken und Verhalten sowie die Kommunikation in zwischenmenschlichen Beziehungen.

[15] Sonja Radatz, Beratung ohne Ratschlag: Systemisches Coaching für Führungskräfte und BeraterInnen, 2000, S. 33 f.
[16] Sonja Radatz, S. 60.
[17] Sonja Radatz, S. 61 f.
[18] Sonja Radatz, S. 67.



Das Riemann-Thomann-Modell ist dabei kein Persönlichkeitsmodell, sondern ein Beziehungsmodell. Das bedeutet, dass Menschen zwar zu einer oder zwei der Grundausrichtungen neigen, diese allerdings je nach Beziehung verschieden ausgeprägt oder gar gegenteilig ausgeprägt sein können.

Menschen mit einer ausgeprägten **Distanzausrichtung** haben zum Beispiel ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Freiheit und Autonomie, sie möchten sich abgrenzen, eigenständig sein oder wollen in ihren Entscheidungen nicht von anderen beeinflusst werden. Erst wenn diese ein hohes Maß an Rückzugsmöglichkeiten genießen, lassen sie Gefühle und Nähe zu.

Hingegen benötigen Menschen mit einer ausgeprägten **Nähe-Präferenz** genau das Gegenteil. Sie wünschen sich eine enge Bindung verbunden mit einem starken Gefühl von Zugehörigkeit und Nähe. Dies geht meist einher mit einem ausgeprägten Harmoniebedürfnis, was dazu führen kann, dass diese Menschen eher zu Überanpassung und Abhängigkeitstendenzen neigen.

Für Menschen mit einer **Dauer-Präferenz** spielen Kontinuität und das Einhalten von Regeln und Prinzipien eine große Rolle. Werte wie Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit und Verantwortung sind für diese sehr wichtig, was auf andere auch als starr und wenig flexibel wirken kann. Sich auf Veränderungen einzulassen und Neues auszuprobieren kann für diese Menschen herausfordernd sein.

Dem gegenüber stehen Menschen mit einer **Wechselausrichtung**. Sie freuen sich an Veränderung und probieren gerne Neues aus. Sie suchen Abwechslung, neue Reize und auch mal das Risiko, sie sind neugierig, mutig und spontan. Sie haben die Tendenz sich schnell zu langweiligen und können für andere unzuverlässig, chaotisch und wenig organisiert wirken.[19]

Die Arbeit mit dem Riemann-Thomann-Modell kann in KMN-Beziehungen insbesondere in Hinblick auf die im obigen Abschnitt unter f) aufgeführte **Herausforderung des Missverständnisses zwischen den Bindungserwartungen** hilfreich sein. Im Rahmen einer systemischen Coachingsitzung kann erarbeitet werden, wo der Coachee zum einen sich selbst und zum anderen die Beziehungsperson auf den Achsen Distanz-Nähe und Dauer-Abwechslung verortet. Die Selbstverortung bzw. Selbsteinschätzung des Coachees kann dazu beitragen, die eigenen Verhaltensmuster zu erkennen und zu reflektieren. Wiederum kann die Verortung der Beziehungsperson mehr Klarheit und Bewusstsein schaffen in Hinblick auf die sich gegenüberstehenden Bedürfnissen und das unterschiedliche Verhalten der beiden Beziehungspersonen. Dies kann im nächsten Schritt dazu beitragen, in aufkommenden Konfliktsituationen mehr Verständnis für das Fühlen, Denken, Verhalten und die Kommunikation des Gegenübers zu erlangen.

3.2 Das Innere Team

Friedemann Schulz von Thun, Kommunikationspsychologe und Gründer des Schulz von Thun-Instituts für Kommunikation in Hamburg, ist für die (Weiter-)Entwicklung von verschiedenen kommunikationspsychologischen Modellen und Lehrsätzen verantwortlich, unter anderem für das sogenannte Innere Team.

[19] Institut Kathrin Rehbein, Nähe und Distanz: Das Riemann Thomann-Modell - Kathrin Rehbein, aufgerufen 28.02.2025.

Ausgangspunkt des Modells ist die Annahme, dass „ein Miteinander und Gegeneinander […] nicht nur zwischen Menschen, sondern auch innerhalb des Menschen [zu finden ist]. Obwohl ein zerstrittener Haufen im Inneren überaus lästig und quälend sein und bis zur Verhaltenslähmung führen kann, handelt es sich dabei nicht um eine seelische Störung, sondern um einen ganz normalen menschlichen Zustand. Diese ‚innere Pluralität' ist letztlich auch wünschenswert. Wenn nämlich aus dem zerstrittenen Haufen ein Inneres Team wird, werden innere Synergieeffekte freigesetzt. Diese rühren vor allem daher, dass die ‚vereinten Kräfte' mehr Weisheit in sich tragen, als eine einzelne Stimme allein."[20] Das heißt Menschen können vor allem dann klar, konstruktiv und souverän kommunizieren, wenn sie mit sich selber, das heißt mit ihren eigenen inneren Stimmen bzw. Anteilen, einig sind. Ziel dieses Kommunikationsmodells ist daher, die innere Vielstimmigkeit und Konflikthaftigkeit sichtbar und handhabbar zu machen.[21]

In Bezug auf KNM-Beziehungen kann die Arbeit mit dem Inneren Team dabei helfen, die im obigen Abschnitt unter a) beschriebene **individuelle Bindungsunsicherheit**

[20] Schulz von Thun Institut für Kommunikation, das Innere Team - Schulz von Thun Institut, aufgerufen 02.03.2025.
[21] Schulz von Thun Institut für Kommunikation, das Innere Team - Schulz von Thun Institut, aufgerufen 02.03.2025.

zu bearbeiten. Dabei gilt es zu fragen: Wer sind die verschiedenen Teammitglieder? Welche Rolle spielt jede Stimme und welche Botschaft sendet diese? Wie beeinflusst jede Stimme Entscheidungen und Verhalten? Wie kann ein Gleichgewicht zwischen diesen Stimmen hergestellt werden?[22] Das heißt die vordergründig gefühlte sowie nach außen ausgestrahlte Bindungsunsicherheit wird durch die Benennung von unterschiedlichen Anteilen bzw. Teammitgliedern – beispielsweise Angst, Wut, Eifersucht, Unsicherheit, Hoffnung, Selbstvertrauen, Mut – und ihren jeweiligen Gefühlen, Gedanken, Bedürfnissen, Botschaften, Qualitäten, Mustern, usw. für die Beziehungsperson(en) konkretisiert und greifbar gemacht. Die Visualisierung der verschiedenen Anteilen ist dabei für eine Reflektion von außen besonders dienlich. Durch den inneren Dialog zwischen den Teammitgliedern versteht der Coachee, welche Stimmen besonders dominant bzw. zurückhaltend sind in Momenten der Bindungsunsicherheit. Dadurch kann der Coachee lernen, einen Ausgleich zwischen den verschiedenen Stimmen zu finden, Konflikte innerhalb des Inneren Teams zu lösen, um perspektivisch alle Stimmen im Sinne einer kohärenten und authentischen Persönlichkeit zu integrieren und zu harmonisieren.[23]

[22] Inkonstellation, Das Innere Team nach Schulz von Thun: - InKonstellation, aufgerufen 02.03.2025.
[23] Inkonstellation, Das Innere Team nach Schulz von Thun: - InKonstellation, aufgerufen 02.03.2025.

Quellen

Emilia Roig, Das Ende der Ehe: Für eine Revolution der Liebe, 2023.

Jessica Fern, Polysecure: Bindung, Trauma und konsensuelle Nicht-Monogamie, 2020.

Sonja Radatz, Beratung ohne Ratschlag: Systemisches Coaching für Führungskräfte und BeraterInnen, 2000.

Inkonstellation, Das Innere Team nach Schulz von Thun: - InKonstellation, aufgerufen 02.03.2025.

Institut Kathrin Rehbein, Nähe und Distanz: Das Riemann Thomann-Modell - Kathrin Rehbein, aufgerufen 28.02.2025.

Schulz von Thun Institut für Kommunikation, das Innere Team - Schulz von Thun Institut, aufgerufen 02.03.2025.