



## Zuhören-Übung Nr. 1

*Erste von zwei kleinen Übungen für zwei Personen, mit der du erleben kannst, wie groß der Unterschied für dich ist, wenn dir jemand ganz aufmerksam zuhört.*

### Schritt 1

**Person 1** erzählt eine Geschichte, die ihr wichtig ist. Das kann eine wichtige Information in einem beruflichen Gespräch sein. Und genauso gut kann es auch ein schönes Erlebnis sein, über das du in einem privaten Gespräch berichten möchtest.

**Person 2** hört dir zu, denkt dabei aber an etwas anderes, z.B. was sie nachher noch einkaufen muss oder was sie selbst gestern schönes erlebt hat.

### Schritt 2

Tauscht euch darüber aus, wie es beim Erzählen und Zuhören für euch war.

### Schritt 3

**Person 1** erzählt noch einmal ihre Geschichte.

**Person 2** hört dir dieses Mal ganz aufmerksam zu und denkt an nichts anderes dabei. Sie möchte deine Geschichte wirklich hören.

### Schritt 4

Tauscht euch darüber aus, wie es sich jetzt für euch angefühlt hat und wie der Unterschied war.

### Schritt 5

Wechselt jetzt die Personen „Erzähler“ und „Zuhörer“ und führt das Experiment noch einmal durch. Tauscht euch über euer Erlebnis aus.



## Zuhören-Übung Nr. 2

*Zweite von zwei kleinen Übungen für zwei Personen, mit der du erleben kannst, wie groß der Unterschied für dich ist, wenn dir jemand ganz aufmerksam zuhört. Dieses zurückmeldende Vorgehen kann besonders hilfreich sein, wenn dein Gegenüber emotional sehr beteiligt ist und unterstützt, durch das konsequente Gehört werden, dass dein Gegenüber sich langsam beruhigen kann.*

### Schritt 1

**Person 1** erzählt eine Geschichte, die ihr wichtig ist. Das kann eine wichtige Information in einem beruflichen Gespräch sein. Und genauso gut kann es auch ein schönes Erlebnis sein, über das du in einem privaten Gespräch berichten möchtest.

**Person 2** fasst zwischendurch zusammen, was sie verstanden hat.

**Person 1** antwortet mit: „Ja“, wenn die Zusammenfassung ihre Wahrnehmung trifft. Wenn nicht, ergänzt oder korrigiert sie.

**Person 2** fasst erneut zusammen. Entweder, bis Person 1 mit „Ja“ antwortet, oder so, dass Ihr in einem natürlichen Gesprächsfluss bleibt

### Schritt 2

Tauscht euch darüber aus, wie es beim Erzählen und Zuhören für euch war.

### Schritt 3

Wechselt jetzt die Personen „Erzähler“ und „Zuhörer“ und führt das Experiment noch einmal durch. Tauscht euch über euer Erlebnis aus.