

# Hör mir doch endlich einmal zu!

Wie oft haben wir den Eindruck, aneinander vorbei zu reden? Die Forderung „Hör mir doch endlich einmal zu!“ steht dann schnell im Raum.

Beobachten Sie sich selbst einmal im Alltag, wie oft Sie mit vollem Interesse beim Thema sind.

Welche Zuhörarten gibt es?

Pseudozuhören dauert im Durchschnitt 6 Sekunden, bevor unterbrochen, das Thema gewechselt oder auch eine andere Tätigkeit aufgenommen wird.

Unterstützendes, förderndes, annehmendes Zuhören ist schon eine Stufe weiter. Interesse wird durch nachfragen und bestätigen gezeigt. Begleitende Reaktionen: Kopfnicken, mhm, ja, wirklich ...

Konzentriertes Zuhören auf der Sachebene wird durch verbalisieren und spiegeln sichtbar gemacht. Zusammenfassungen erleichtern es dem Gegenüber, Aussagen zu präzisieren.

Aktives Zuhören ist die Königsdisziplin! Hier werden auch Zwischentöne wahrgenommen und die Gefühlsebene wird mit einbezogen. Das fördert Verstehen und Verständnis!

Aus dem Skriptum für Beratungsgespräche von Dr.in Ruth Mitschka