

## Weg 5: Erst verstehen dann verstanden werden!

- **Zuhören** gehört neben Lesen Schreiben Sprechen zu den 4 Wichtigen Kommunikationsmittel
- Zuhören ist der Schlüssel zur guten Kommunikation, da jeder Mensch...
  - I. ...den **tiefen** Wunsch hat verstanden zu werden
  - II. ...als Individuum **respektiert** und **geschätzt** werden will

### Schlechte Zuhör-Stile:

- |   |  |
|---|--|
| • <b>Einfach abschalten</b><br>Ignoriere was der Andere Sagt  | • <b>So tun, als ob man zuhört</b><br>Interesse vortäuschen → „Ja...Aha...Hmm,hmm“                     |
| • <b>Selektives Zuhören</b><br>Hören nur das was uns Interessiert   | • <b>Nur die Worte hören</b><br>Gefühle und Körpersprache des Anderen ignorieren                       |
| • <b>Ich bezogenes Zuhören</b><br>Der Andere soll unseren Standpunkt annehmen.<br>Das Gesagten Übertrumpfen | • <b>Beurteilen</b><br>Beschäftigt mit Beurteilen was der Andere sagt.<br>Kein Ohr für das Was ER sagt |
| • <b>Ratschläge geben</b><br>Unsere Erfahrung auf den anderen Um münzen.<br>→ „Als-ich-in-deinem-Alter-war“ | • <b>Ausfragen</b><br>Ausquetschen des Anderen. Person verschließt sich noch mehr → Penetrante Eltern  |

### Gute Zuhör-Stile:

- **Mit Allen Sinnen zuhören**  
Kommunikation Aufteilung: **7% Worte** 40% Tonfall/Gefühle 53% Körpersprache  
  
„**Ich** habe nicht gesagt, dass du die falsche Einstellung hast“  
„Ich habe nicht gesagt, dass **du** die falsche Einstellung hast“  
„Ich habe nicht gesagt, dass du die falsche **Einstellung** hast“
- **Sich in den anderen hinein versetzen**  
Gespräche sind kein Wettkampf! Jeder sieht die Sache aus einem **anderen** Blickwinkel.  
Versuchen die Welt so zu **sehen** wie der Gesprächspatern die Dinge **Sieht**
- **Spiegeln**  
Die **Bedeutung** des gesagten in **eigenen** Worten **warm und mitfühlend** mitteilen!  
Stellt nur die Spitze des Eisberges da, den anderen wirklich zu verstehen!

Wir könne anderen Personen zeigen, dass sie uns Wichtig sind.  
Indem wir uns **Zeit** nehmen ihnen **zuzuhören**!