

Reden ist Silber – oder die Kunst des Zuhörens

Warum reden wir – miteinander?

Wobei zum Reden hoffentlich auch einer gehört, der
zuhört ...

Reden ist Silber – oder die Kunst des Zuhörens

Es geht darum sich mitzuteilen, d.h. seine Bedürfnisse und Wünsche mitzuteilen – in der Hoffnung, dass andere etwas für deren Erfüllung tun.

Es geht niemals um Information!

Reden ist Silber – oder die Kunst des Zuhörens

Neun Grund-Bedürfnisse in Anlehnung an Manfred Max-Neef (chilenischer Wirtschaftswissenschaftler):

1. Grundbedürfnisse für das Leben (Nahrung, Kleidung, Behausung ...)
2. Sicherheit, Schutz
3. Liebe, Zuwendung
4. Empathie, Verständnis, Anerkennung, Respekt
5. Erholung, Ruhe, Spiel
6. Gemeinschaft, Verbindung, Zugehörigkeit
7. Kreativität
8. Autonomie
9. Sinn, Beitrag zum Leben leisten

Reden ist Silber – oder die Kunst des Zuhörens

Wir können alle Zuhören - Beispiel

Reden ist Silber – oder die Kunst des Zuhörens

Warum fällt es uns oft so schwer zuzuhören?

Reden ist Silber – oder die Kunst des Zuhörens

Warum fällt es uns oft so schwer zuzuhören?

- Wir haben keine Zeit

Reden ist Silber – oder die Kunst des Zuhörens

Warum fällt es uns oft so schwer zuzuhören?

- Wir haben keine Zeit
- Wir wissen, was wir wollen

Reden ist Silber – oder die Kunst des Zuhörens

Warum fällt es uns oft so schwer zuzuhören?

- Wir haben keine Zeit
- Wir wissen, was wir wollen
- Wir wissen nicht, was wir wollen

Reden ist Silber – oder die Kunst des Zuhörens

Warum fällt es uns oft so schwer zuzuhören?

- Wir haben keine Zeit
- Wir wissen, was wir wollen
- Wir wissen nicht, was wir wollen
- Wir fürchten uns vor der Wahrheit / dem Konflikt

Reden ist Silber – oder die Kunst des Zuhörens

Warum fällt es uns oft so schwer zuzuhören?

- Wir haben keine Zeit
- Wir wissen, was wir wollen
- Wir wissen nicht, was wir wollen
- Wir fürchten uns vor der Wahrheit / dem Konflikt
- Wir haben keine Lösung für das Problem

Reden ist Silber – oder die Kunst des Zuhörens

Warum fällt es uns oft so schwer zuzuhören?

- Wir haben keine Zeit
- Wir wissen, was wir wollen
- Wir wissen nicht, was wir wollen
- Wir fürchten uns vor der Wahrheit / dem Konflikt
- Wir haben keine Lösung für das Problem
- Wir haben eine Lösung für das Problem

Reden ist Silber – oder die Kunst des Zuhörens

Warum fällt es uns oft so schwer zuzuhören?

- Wir haben keine Zeit
- Wir wissen, was wir wollen
- Wir wissen nicht, was wir wollen
- Wir fürchten uns vor der Wahrheit / dem Konflikt
- Wir haben keine Lösung für das Problem
- Wir haben eine Lösung für das Problem
- Wir fühlen uns schuldig, verantwortlich, unzulänglich, angegriffen ...

Reden ist Silber – oder die Kunst des Zuhörens

Genau genommen - führen wir immer zwei
Gespräche - gleichzeitig!

Reden ist Silber – oder die Kunst des Zuhörens

1. Das Gespräch mit dem anderen.

Reden ist Silber – oder die Kunst des Zuhörens

1. Das Gespräch mit dem anderen.
2. Das Gespräch mit uns selbst.

Wenn das Gespräch mit uns selbst zu laut ist,
können wir nicht zuhören.

Reden ist Silber – oder die Kunst des Zuhörens

Was müssen wir tun, um zuhören zu können?

Reden ist Silber – oder die Kunst des Zuhörens

Was müssen wir tun, um zuhören zu können?

1. uns selbst erst mal zuhören
 2. unsere Bedürfnisse wahr und ernst nehmen und für uns sorgen
- und dann erst →
3. uns „hinten“ an stellen – sich auf den anderen ausrichten
 4. Fragen (statt sagen)
 5. Schweigen