



## **Herzlich Willkommen! Schön, dass Du da bist!**

Mit der folgenden Übung möchte ich Dich einladen, Deine Fähigkeit „Aktiv zuzuhören“ anhand von möglichen Äußerungen Deines Gegenübers zu trainieren. Wie im Alltag auch bist Du gefordert, spontan zu reagieren und die Gefühle und Bedürfnisse herauszuhören und zurückzuspiegeln.

Trage dazu die Gefühle und Bedürfnisse, die Du herausgehört hast und zurückspiegeln möchtest, in die Textfelder unter den jeweiligen Äußerungen direkt ein.

Diese Übung kannst Du auch sehr gut mit einem Übungspartner machen. Teilt dazu jeweils die Hälfte der Äußerungen zwischen Euch beiden auf und geht dabei abwechselnd vor, in dem immer einer von Euch einen Satz vorliest und der andere reagiert mit aktivem Zuhören darauf. Anschließend gebt Ihr Euch ein Feedback, inwiefern Ihr Euch richtig verstanden gefühlt habt. Wenn Ihr Euch nicht optimal verstanden fühlt, kann der zuhörende Partner noch einen weiteren Versuch wagen. Dann wechseln Sie die Rollen, bis Sie alle Äußerungen einmal durchgegangen sind. Alles klar? Viel Spaß dabei!

Wichtig ist, auch wenn Du mit dem aktiven Zuhören falsch liegst, macht das nichts, weil Du allein dadurch, dass Du versuchst, auf die Gefühle und Bedürfnisse des anderen einzugehen, den Kontakt vertiefst.

1. Äußerung Deines Gegenübers:

**„Wieso greifst Du eigentlich ständig in meine Kompetenzen ein? Hast Du kein Vertrauen zu mir, dass Du ständig alles überwachen musst?“**

Die Gefühle und Bedürfnisse, die Du herausgehört hast und zurückspiegeln möchtest:

2. Äußerung Deines Gegenübers:

**„Es ist Ihnen wohl nicht klar, was für eine Menge Arbeit in diesem Konzept steckt. Aber vielleicht kann man das sich auch nicht vorstellen, wie aufwendig das ist, wenn man sich nicht selbst damit beschäftigt hat.“**

Die Gefühle und Bedürfnisse, die Du herausgehört hast und zurückspiegeln möchtest:

3. Äußerung Deines Gegenübers:

**„Bei uns verlaufen solche Initiativen ohnehin immer im Sande. Da ist es ja vergebliche Liebesmüh, sich in dieser Sache zu engagieren.“**

Die Gefühle und Bedürfnisse, die Du herausgehört hast und zurückspiegeln möchtest:

4. Äußerung Deines Gegenübers:

**„Bei uns wird nur noch verwaltet. Wenn man hier arbeitet, fällt man unangenehm auf.“**

Die Gefühle und Bedürfnisse, die Du herausgehört hast und zurückspiegeln möchtest:

5. Äußerung Deines Gegenübers:

**„Warum lässt Du eigentlich niemanden ausreden?“**

Die Gefühle und Bedürfnisse, die Du herausgehört hast und zurückspiegeln möchtest:

6. Äußerung Deines Gegenübers:

**„Es wäre ja schön gewesen, wenn man auch mal mit eingebunden wird, aber offensichtlich ist das hier nicht gefragt.“**

Die Gefühle und Bedürfnisse, die Du herausgehört hast und zurückspiegeln möchtest:

7. Äußerung Deines Gegenübers:

**„Wenn mal was schief läuft, ist hier gleich der Teufel los, aber das meistens alles perfekt funktioniert, bemerkt nie jemand.“**

Die Gefühle und Bedürfnisse, die Du herausgehört hast und zurückspiegeln möchtest:

8. Äußerung Deines Gegenübers:

**„Nie hat jemand Zeit. Erklärt bekomme ich nichts, aber wehe, wenn was schiefgeht!“**

Die Gefühle und Bedürfnisse, die Du herausgehört hast und zurückspiegeln möchtest:

9. Äußerung Deines Gegenübers:

**„Wenn Du mich gefragt hättest, wäre das nicht passiert. – Aber, wann fragst Du mich schon?“**

Die Gefühle und Bedürfnisse, die Du herausgehört hast und zurückspiegeln möchtest:

10. Äußerung Deines Gegenübers:

**„Es wäre schön, wenn sich mal jemand für uns einsetzen würde und nicht alle nur dem Chef nach dem Mund reden würden. Aber für uns setzt sich ja nie jemand ein. Wir dürfen immer nur umsetzen.“**

Die Gefühle und Bedürfnisse, die Du herausgehört hast und zurückspiegeln möchtest:

11. Äußerung Deines Gegenübers:

**„Der Informationsfluss hier ist doch unter aller Sau. Es wäre schön, wenn man auch mal persönlich informiert werden würde. Aber das hält wohl niemand für nötig.“**

Die Gefühle und Bedürfnisse, die Du herausgehört hast und zurückspiegeln möchtest:

12. Äußerung Deines Gegenübers:

**„Du bist ja ständig unterwegs. Für mich hast Du nie Zeit! Dazu bist Du ja auch immer zu beschäftigt. Es gibt offenbar Wichtigeres zu tun.“**

Die Gefühle und Bedürfnisse, die Du herausgehört hast und zurückspiegeln möchtest:

So, damit Bist Du am Ende dieser Übung angelangt. Ich wünsche Dir, dass Du davon viel profitiert hast und dadurch zukünftig mehr Erfolg, Zufriedenheit und Erfüllung im Job und im Leben insgesamt hast.

Alles Gute,  
Dein Stephan