



Herzlich Willkommen!

Schön, dass Sie da sind!

Mit der folgenden Übung möchten wir Sie einladen Ihre Fähigkeit, aktiv zuzuhören, anhand von möglichen Äußerungen Ihres Gegenübers zu trainieren. Wie im Alltag auch sind Sie gefordert, spontan zu reagieren und die Gefühle und Bedürfnisse herauszuhören und zurückzuspiegeln.

Tragen Sie dazu ihre Gefühle und Bedürfnisse, die Sie herausgehört haben und zurückspiegeln möchten, in die Textfelder unter den jeweiligen Äußerungen direkt eintragen.

Diese Übung können Sie auch sehr gut mit einem Übungspartner machen. Teilen Sie sich dazu jeweils die Hälfte der Äußerungen zwischen Ihnen beiden auf und gehen Sie dabei abwechselnd vor, in dem immer einer von Ihnen einen Satz vorliest und der andere reagiert mit aktivem Zuhören darauf. Anschließend geben Sie ein Feedback, inwiefern Sie sich richtig verstanden gefühlt haben. Wenn Sie sich nicht optimal verstanden fühlen, 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 Sie mit dem aktiven Zuhören falsch liegen, macht das nichts, weil Sie allein dadurch, dass Sie versuchen, auf die Gefühle und Bedürfnisse des anderen einzugehen, den Kontakt vertiefen.

1. Äußerung Ihres Gegenübers:

„Wieso greifen Sie eigentlich ständig in meine Kompetenzen ein? Haben Sie kein Vertrauen zu mir, dass sie ständig alles überwachen müssen?“

Ihre Gefühle und Bedürfnisse, die Sie herausgehört haben und zurückspiegeln möchten:

2. Äußerung Ihres 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.“

Ihre Gefühle und Bedürfnisse, die Sie herausgehört haben und zurückspiegeln möchten:

3. Äußerung Ihres Gegenübers:

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

Ihre Gefühle und Bedürfnisse, die Sie herausgehört haben und zurückspiegeln möchten:

4. Äußerung Ihres Gegenübers:

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

Ihre Gefühle und Bedürfnisse, die Sie herausgehört haben und zurückspiegeln möchten:

5. Äußerung Ihres Gegenübers:

„Warum lassen Sie eigentlich niemanden ausreden?“

Ihre Gefühle und Bedürfnisse, die Sie herausgehört haben und zurückspiegeln möchten:

6. Äußerung Ihres Gegenübers:

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

Ihre Gefühle und Bedürfnisse, die Sie herausgehört haben und zurückspiegeln möchten:

7. Äußerung Ihres Gegenübers:

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

Ihre Gefühle und Bedürfnisse, die Sie herausgehört haben und zurückspiegeln möchten:

8. Äußerung Ihres Gegenübers:

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

Ihre Gefühle und Bedürfnisse, die Sie herausgehört haben und zurückspiegeln möchten:

9. Äußerung Ihres Gegenübers:

„Wenn Sie mich gefragt hätten, wäre das nicht passiert. – Aber, wer fragt mich schon?“

Ihre Gefühle und Bedürfnisse, die Sie herausgehört haben und zurückspiegeln möchten:

10. Äußerung Ihres 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.“

Ihre Gefühle und Bedürfnisse, die Sie herausgehört haben und zurückspiegeln möchten:

11. Äußerung Ihres 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.“

Ihre Gefühle und Bedürfnisse, die Sie herausgehört haben und zurückspiegeln möchten:

12. Äußerung Ihres Gegenübers:

„Sie sind ja ständig unterwegs. Für mich haben Sie nie Zeit! Dazu sind Sie ja auch immer zu beschäftigt. Es gibt offenbar Wichtigeres zu tun.“

Ihre Gefühle und Bedürfnisse, die Sie herausgehört haben und zurückspiegeln möchten:

So, damit sind Sie am Ende dieser Übung angelangt. Wir wünschen Ihnen, dass Sie davon viel profitiert haben und dadurch zukünftig mehr Erfolg, Zufriedenheit und Erfüllung im Job und im Leben insgesamt haben.

Ihr future fitness-Team