

Übung Zuhören I

Lektion 4

Mit dieser Übung holst du aktiv die Perspektive deines Gegenübers ein und gehst in den Dialog. Du etablierst eine Beziehung auf Augenhöhe und zeigst deinem Gegenüber, dass du an seiner Perspektive interessiert bist.

Bitte wieder eine Person deines Vertrauens darum, ob bereit ist, mit dir diese Übung zu machen. Du übst, genau zuzuhören, zu erfassen, worum es dem anderen geht und ihm das zurückzugeben.

- *Überlegt, worüber ihr sprechen möchtet. Das Thema ist eigentlich egal, wichtig ist aber, dass es euch beide interessiert. Wenn euch nichts einfällt, nehmt einfach das Thema Karneval oder vegane Ernährung.*
- *Bitte dein Gegenüber, dir seine Sichtweise zu erläutern.*
- *Höre aufmerksam zu. Achte auch auf die Art, WIE es gesagt wird.*
- *Dann gib deinem Gegenüber zurück, was du gehört hast: „Karneval ist für dich das wichtigste Fest des Jahres, weil es für dich fünf Tage glücklich sein bedeutet... etc.*
- *Dann ganz wichtig: Gib dem anderen Gelegenheit zu antworten und weiteres zu erläutern.*
- *Macht das etwa eine Viertelstunde. Oder solange es Spaß macht. :)*
- *Man kann das noch toppen, in dem man in der nächsten Runde die Rollen umdreht, und dann vielleicht noch einmal.*
- *Wiederhole das, eventuell auch mit anderen Person deines Vertrauens.*
- *Je mehr du übst, desto leichter fällt es dir in einer realen Situation.*

Übung II



Zuhören II

Lektion 4

Dir fällt aktuell niemand ein, den du bitten könntest?

Dann hätte ich zwei andere Optionen für dich.

01 *Gute Modelle*

Radiomoderatoren und -moderatorinnen sind häufig sehr gute und erfahrene Zuhörer. Ich bin immer wieder fasziniert, wie sie Themen von Anrufenden heraushören, zusammenfassen und weiterführen. Als Beispiel fällt mir da der "Philosophische Radiosalon" im WDR ein, der auch bei den gängigen Streaming Diensten als Podcast zu hören ist.

Welche Sendungen kennst du? Welche würdest du dir gern unter diesen Kriterien ab und zu anhören? Notiere hier erste Ideen.

02 *Trockenübung*

Suche dir einen Podcast, ein Interview oder einen Film heraus, der dich interessiert. Mache einmal für 10 Minuten folgende Übung. Lass immer einen Protagonisten sprechen. Dann stoppe das Audio oder Video, und gebe wieder, was du gehört hast. Nur für dich - als Trockenübung, um dich an diese Art der Kommunikation zu gewöhnen. Notiere dir, welche eventuell infrage kommen