

Tiefes Zuhören

Wann nutzen. Bei emotional aufgeladenen Themen. Wenn Argumente abprallen. Wenn du Zeit hast.

Die fünf Schritte.

- 1 Offene Frage nach einer eigenen Erfahrung
- 2 Vollständig zuhören, nicht unterbrechen
- 3 Spiegeln statt antworten
- 4 Eine zweite, vertiefende Frage
- 5 Raum lassen für seine Schlüsse

Ein Satz für den Notfall. "Vielleicht hast du recht." Nur sagen, wenn ehrlich gemeint.

Die wichtigste Regel. Wer wartet, bis er dran ist, hat nicht zugehört.

Was du am Ende nicht tust. Deine Position dranhängen.

Die richtigen Fragen stellen

Wann nutzen. Wenn dein Gegenüber innerlich nicht eindeutig ist. Bei Entscheidungen. Bei Verhalten, das veränderbar ist.

Die vier Werkzeuge (OARS).

- 1 Offene Fragen
- 2 Bestätigung von tatsächlich Wahrgenommenem
- 3 Reflektierendes Zuhören, einfach oder komplex
- 4 Zusammenfassen am Ende

Drei sokratische Brücken-Fragen. Was würde dich überzeugen, dass es anders ist? Woran würdest du merken, dass du dich irrst? Wenn ein Mensch, dem du vertraust, es anders sähe, was würde das auslösen?

Die wichtigste Regel. Eine Frage, deren Antwort du schon kennst, ist keine Frage.

Geschichten statt Argumente

Wann nutzen. Wenn Argumente nicht mehr greifen. Bei aufgeladenen Themen. Wenn du eine echte eigene Erfahrung hast.

Die fünf Schritte.

- 1 Eine echte Geschichte wählen
- 2 Konkret in Ort, Zeit, Personen, Gefühlen
- 3 Den Wendepunkt klar machen
- 4 Eigene Erkenntnis aussprechen, nicht verallgemeinern
- 5 Stille zulassen

Was du nicht tust. Die Moral aussprechen. Nachfragen, ob er es verstanden hat. Sie auf ihn übertragen.

Die wichtigste Regel. Eine erfundene Geschichte wird durchschaut. Eine echte wirkt.

Vor dem Gespräch

Fünf Schritte.

- 1 Selbstprüfung (siehe A2)
- 2 Ziel klären, Beziehung oder Position
- 3 Methode wählen
- 4 Geschichte vorbereiten
- 5 Beziehungs-Anker setzen

Die wichtigste Frage vorher. Welche zehn Prozent der Gegenposition könnten stimmen?

Der wichtigste Satz an dich selbst. "Egal wie das ausgeht, ich verliere diese Beziehung nicht."

Die letzte Vorbereitung. Drei Minuten ruhig atmen, bevor das Gespräch beginnt.

Im Gespräch

Fünf Werkzeuge.

- 1 Der Gesprächsstart entscheidet
- 2 Reaktanzsignale erkennen
- 3 Spiegeln statt antworten
- 4 Frage statt Aussage
- 5 Die Notbremse (siehe A5)

Reaktanzsignale. Themawechsel ohne Verbindung. Quellenabwertung. Plötzlicher Humor. Schweigen, das nicht Zustimmung ist.

Die Drei-Sekunden-Regel. Vor jeder Antwort, die zählt, drei Sekunden warten.

Worte, die du streichst. Du musst. Du solltest. Eigentlich.

Nach dem Gespräch

Drei Reflexionsfragen.

- 1 Wo bin ich selbst gekippt?
- 2 Was hat unerwartet funktioniert?
- 3 Was nehme ich für das nächste Gespräch mit?

Das Samenkorn-Prinzip. Echte Veränderung passiert oft Tage oder Wochen nach dem Gespräch, nicht im Gespräch selbst.

Was du nicht tust. Nachhaken. Nachfassen. Eine neue Runde beginnen.

Was du tust. Aufschreiben, was du gelernt hast. Warten. Den Boden ruhen lassen.




