

Wie gut höre ich wirklich zu?

Dein Zuhören beeinflusst, wie gut du andere verstehst und wie Gespräche verlaufen. Versuche zu erkennen, wann du wirklich zuhörst und wann du gedanklich schon bei deiner Antwort bist.

Verstehen & Einordnen

1. Höre ich zu oder warte ich aufs Antworten?
2. Wann unterbreche ich andere?
3. Was überhöre ich besonders leicht?
4. Frage ich nach, wenn etwas unklar ist?
5. Wie schnell bilde ich mir eine Meinung?

Weiterdenken & verändern

1. Wo möchte ich geduldiger zuhören?
2. Welche Frage könnte mehr Klarheit schaffen?
3. Was möchte ich weniger schnell bewerten?
4. Wann sollte ich erst einmal nachfragen?
5. Wem möchte ich bewusster zuhören?



Mein nächster Schritt

Was möchte ich im nächsten Gespräch beim Zuhören anders machen?



Bis wann?



Wer kann mich unterstützen?