

## **Die 10 Gebote guten Zuhörens.**

- **Nicht sprechen!**
- **Man kann nicht zuhören, wenn man spricht.**
  
- **Den Gesprächspartner entspannen!**
- **Zeigen Sie ihm, dass er frei sprechen kann. Schaffen Sie eine „erlaubende“ Umgebung.**
  
- **Zeigen Sie, dass Sie zuhören wollen!**
- **Zeigen Sie Interesse. Lesen Sie z. B. während des Gesprächs keine Post. Man soll zuhören, um zu verstehen, und nicht, um zu opponieren.**
  
- **Halten Sie Ablenkung fern!**
- **Zeichnen Sie z. B. keine Kritzeleien, stapeln oder durchblättern Sie keine Papiere. Wäre es nicht ruhiger bei geschlossener Tür?**
  
- **Stellen Sie sich auf den / die Partner / in ein!**
  - **Versuchen Sie, sich in die Situation zu versetzen, damit Sie seinen Standpunkt verstehen.**
  -
- **Geduld!**
  - **Haben Sie Zeit! Unterbrechen Sie nicht! Nicht auf dem Sprung sein.**
  
- **Beherrschen Sie sich!**
- **Wenn Sie sich ärgern, interpretieren Sie die Worte Ihres Gegenüber falsch.**
  
- **Lassen Sie sich durch Vorwürfe u. Kritik nicht aus dem Gleichgewicht bringen!**
  - **Das bringt Ihren Partner in Zugzwang. Streiten Sie nicht. Auch wenn Sie gewinnen, Sie haben verloren.**
  
- **Fragen Sie!**
- **Das ermutigt Ihre/n Partner/in und demonstriert Ihr Interesse. Es kann das Gespräch vertiefen.**
  
- **Nicht sprechen!**
- **Dies ist das erste und letzte Gebot, und alle anderen hängen davon ab. Man kann nicht gut zuhören, solange man spricht.**
- **Die Natur gab dem Menschen zwei Ohren, aber nur eine Zunge – dies ist ein sanfter Hinweis darauf, dass man mehr hören als sprechen sollte.**
-