



Dimensionen des Hörens 1 – individuelle Übung

 **Individuum**, Team, Organisation

 Die Methode zielt darauf ab, das eigene Zuhörverhalten zu reflektieren und zu verbessern. Durch bewusstes Zuhören kann eine tiefere Kommunikation erreicht, Vorurteile überwunden und innovative Lösungen gefunden werden.

 ca. 10-20 Minuten tgl.

 Scharmer, C. O. (2009). „Theory U: Leading from the Future as It Emerges.“ Berrett-Koehler Publishers.
Senge, P. et al. (2005). „Presence: Human Purpose and the Field of the Future.“ Society for Organizational Learning.

Übung zur Eigenreflexion:

Die Reflexion kann täglich am Abend durchgeführt werden. Hierzu reflektieren die Coachees ihre Gespräche an dem Tag auf die vier Dimensionen des Hörens. Dabei ist ein Journal hilfreich, in dem die unterschiedlichen Stufen auf die individuellen Gespräche reflektiert werden können. Dies kann z.B. über eine Skala von 1-4 erfolgen. Diese Reflexionsübung über einen längeren Zeitraum täglich durchführen, um den Verlauf beurteilen zu können.

Mögliche Leitfragen:

- Welche Stufen des Hörens habe ich in meinen Gesprächen erlebt?
- Was habe ich in den Gesprächen getan?
- Was möchte ich in nächsten Gesprächen erreichen?

Download-Zuhören: Hierbei werden Informationen aufgenommen, ohne sie zu hinterfragen. Das Gehörte bestätigt vorhandene Denkmuster.

Faktisches Zuhören: Der Zuhörer konzentriert sich auf neue Fakten und nimmt Unterschiede wahr, ohne voreilige Schlussfolgerungen zu ziehen.

Empathisches Zuhören: Es wird mit voller Aufmerksamkeit und Offenheit zugehört. Emotionen und Perspektiven des Gegenübers werden aktiv wahrgenommen.

Generatives Zuhören: Diese tiefste Form des Zuhörens ermöglicht es, gemeinsam neue Ideen zu entwickeln und transformative Veränderungen herbeizuführen.

