



fit4change
mit Corina Armonet
Untere Rainstrasse 16
CH-5042 Hirschthal
kontakt@fit4change.net
+41 (79) 240 64 27

SEPTEMBER / 2023
AUSGABE 15

Gedanken-Nugget zu: Zuhören

Anregungen zu Themen aus dem und für den (Coaching-)Alltag



Oder: Anderen Raum und sich Luft geben

Wer kennt den Begriff bzw. die Technik „Aktives Zuhören“ nicht: Aktives Zuhören meint gemäss Carl Rogers, dem Begründer der Gesprächspsychotherapie, offenes Aufnehmen und anschauliches Spiegeln möglichst vieler Facetten dessen, was uns unser Gegenüber sagt.

Dies bedingt Geduld, Neugierde und das Stellen der richtigen Fragen im richtigen Moment. Und es bedingt auch, dass man nicht mit sich selbst beschäftigt, sondern ganz beim Gegenüber ist.

Ich frage mich:

Inwiefern setzt Aktives Zuhören einen kleinen, zumindest auf den Moment bezogenen Paradigmenwechsel voraus, in Zeiten, wo wir immer irgendwie auf Sendung, aber selten auf Empfang eingestellt sind?

Wo wir unter dem Alltagsdruck vielleicht oftmals im Voraus Argumente zur Erwiderung bereitlegen, ohne zu wissen, was uns das Gegenüber eigentlich sagen möchte?

Wo der Fokus eher bei uns selbst liegt und man zu parierenden, anstatt unterstützenden Antworten neigt?

Und was würde wohl mit uns und unserem Gegenüber, ja, mit unserem Gespräch, passieren, wenn wir einfach mal zuhören? Vielleicht so etwas wie Entschleunigung und Nähe?

Viel Spass beim darüber Nachdenken – Eure Corina.