

Tiefe Verbindungen schaffen durch achtsames Zuhören

Annika David

- Arbeits- und Organisationspsychologin
- Systemische Coachin



Agenda

✓ **Freundschaften**

✓ **Achtsamkeit**

✓ **Achtsames Zuhören**

✓ **Selbstwirksamkeit**



Was ist eine Freundschaft überhaupt?

„Freundschaft ist eine zwischenmenschliche Beziehung, die besonders viel individuellen Gestaltungsspielraum bietet.“

Charakteristika:

- Dyadisch & persönlich: Beziehung zwischen zwei Personen, informell und auf Gegenseitigkeit basierend
- Individueller Wert: Jede Freundschaft hat für die Beteiligten unterschiedliche Bedeutung und setzt sich aus verschiedenen Elementen zusammen
- Freiwilligkeit: Wahl, Gestaltung und Fortbestand der Freundschaft erfolgen freiwillig
- Zeitliche Dimension: Beinhaltet sowohl Vergangenheits- als auch Zukunftsaspekte
- Positiver Charakter: Freundschaften zeichnen sich immer durch positive Qualität aus

Quelle: Spektrum der Psychologie



Wie entstehen tiefe Verbindungen?

Voraussetzungen für tiefe Verbindungen:

- **Selbstliebe:** Eine gute Beziehung zu sich selbst ist die Basis, um sich anderen authentisch öffnen zu können.
- **Kommunikation von Bedürfnissen:** Ehrliche Herzensgespräche, auch über schwierige Themen, verhindern Distanz.

Zentrale Faktoren:

- **Verletzlichkeit und Echtheit:** Sich zu öffnen, Ängste, Träume und Unsicherheiten zu teilen, schafft Nähe.
- **Achtsames (aktives) Zuhören:** Tiefes Interesse am anderen, ohne sofort Lösungen anzubieten oder zu urteilen.
- **Tiefe Gespräche:** Gespräche, die hinter die Oberfläche gehen, bauen emotionale Brücken.
- **Vertrauen und emotionale Sicherheit:** Das Gefühl, dass der andere Grenzen respektiert und man sich sicher fühlen kann, ohne Angst vor Verurteilung.



Agenda

✓ Freundschaften

✓ **Achtsamkeit**

✓ Achtsames Zuhören

✓ Selbstwirksamkeit



Achtsamkeit - Ursprung

Achtsamkeit ist ein buddhistisches Konzept und eine buddhistische Praxis – ursprünglich bedeutet es: etwas im Gedächtnis zu behalten und nicht zu vergessen.

Grundidee: Der Geist ist anfällig für Zerstreuung und Ablenkung. Achtsamkeit wirkt dieser Tendenz entgegen, weil sie den Geist zusammenhält und damit ermöglicht, uns auf etwas zu konzentrieren.

Heute praktizieren die meisten Menschen Achtsamkeit mit dem Wunsch besser mit Stress klarzukommen, zu entspannen und ihr allgemeines Wohlbefinden zu steigern.



Einführung in das Konzept der Achtsamkeit

Definition von Achtsamkeit („Mindfulness“)

- Achtsamkeit ist eine **Qualität des menschlichen Bewusstseins**, eine besondere Form von **Aufmerksamkeit**.
- Es handelt sich dabei um einen **klaren Bewusstseinszustand**, der es erlaubt, jede innere und äußere Erfahrung im gegenwärtigen Moment vorurteilsfrei zu registrieren und zuzulassen.



Agenda

✓ Freundschaften

✓ Achtsamkeit

✓ **Achtsames Zuhören**

✓ Selbstwirksamkeit



Achtsames Zuhören nach Marshall B. Rosenberg

Definition:

- Achtsames Zuhören = empathisches Empfangen
- Wahrnehmen, was andere beobachten, fühlen, brauchen und wünschen

Kernprinzip:

- Präsenz im Hier und Jetzt – den Geist „leeren“ und mit dem ganzen Wesen zuhören
- Raum geben, ohne zu unterbrechen, zu belehren oder zu korrigieren
- Gedanken über eigene Sicht oder Ratschläge zurückstellen.

Hinweis:

- Vollständige Empathie ist herausfordernd – Gedanken schweifen oft ab
- Ziel: anderen wirklich zuhören und Verständnis ermöglichen



8 Tipps, um Zuhören zu üben

1. **Achtsames Zuhören als Vorsatz** – Machen Sie sich bewusst zum Ziel ein guter Zuhörer zu werden. Nur wer sich zum Ziel setzt, die Kunst des Zuhörens zu erlernen, kann zum Meister darin werden.
2. **Mund zu!** – Unterbrechen Sie Ihr Gegenüber nicht, lassen Sie ihn ausreden und vermeiden Sie das Vervollständigen von Sätzen, da man nicht gleichzeitig zuhören und reden kann und Unterbrechungen unhöflich wirken sowie den Gesprächsfluss stören.
3. **Körpersprache beachten** – Da rund 60% der Kommunikation nonverbal stattfinden, hilft es, die Körpersprache des Gegenübers bewusst wahrzunehmen und selbst eine offene, ruhige Haltung einzunehmen, um konzentrierter zuzuhören, Aussagen besser zu verstehen und den Gesprächspartner nicht durch ungeduldige Signale zu verunsichern.
4. **Fragen Sie nach** – Fokussiertes Zuhören bedeutet nicht zu schweigen, sondern durch gezieltes Nachfragen und Wiederholen von Inhalten Verständnis zu sichern und echtes Interesse zu zeigen.
5. **Ablenkungen vermeiden** – Sorgen Sie bereits vor dem Gespräch für eine störungsfreie Umgebung, indem Sie Ihr Handy ausschalten, andere informieren und einen ruhigen Ort für das Gespräch wählen.
6. **Halten Sie Blickkontakt** – Blickkontakt bedeutet Verbundenheit und Konzentration und ist für achtsames Zuhören unumgänglich.
7. **Geben Sie nonverbales Feedback** – Durch nonverbales Feedback wie Nicken, Lächeln oder Kopfschütteln signalisieren Sie Ihrem Gesprächspartner Aufmerksamkeit und Präsenz, ohne ihn verbal zu unterbrechen.
8. **Keine Angst vor Pausen** – Zählen Sie vor einer Antwort innerlich bis vier, um Ihrem Gegenüber Raum für Ergänzungen zu geben, überbrücken Sie die Pause entspannt etwa mit einem Schluck Wasser und gewöhnen Sie sich mit der Zeit an einen gelassenen Umgang mit Gesprächspausen.

Fragetechniken für achtsames Zuhören (1)

Geschlossene Fragen

- Begrenzte Antwortmöglichkeiten, konkret und steuernd.
- Gut, um spezifische Informationen zu erhalten oder Entscheidungen auszulösen.
- Beispiel: „Haben Sie den Kunden bereits informiert?“

Alternativfragen

- Geschlossene Fragen mit vorgegebenen Optionen
- Einschränken des Handlungsspielraums, aber subjektives Gefühl von Wahlfreiheit.
- Beispiel: „Dienstag oder Donnerstag, was passt besser?“

Offene Fragen (W-Fragen)

- Breite Antwortmöglichkeiten, fördern Exploration und Dialog
- Beispiel: „Was ist Ihre Sicht auf die aktuelle Situation?“

Hypothetische Fragen

- Perspektive öffnen, Gedanken anregen, im Konjunktiv formuliert.
- Beispiel: „Angenommen, Sie könnten die Situation neu gestalten – was würden Sie tun?“

Ressourcenorientierte Fragen

- Fokus auf Stärken, Lösungen und hilfreiche Personen.
- Beispiel: „Wer könnte Ihnen hier helfen?“

Fragetechniken für achtsames Zuhören (2)

Suggestivfragen

- Lenken subtil in eine Richtung, unterstützen Zielerreichung
- Beispiel: „Wann passt es nächste Woche am besten für ein Treffen?“

Zirkuläre Fragen

- Perspektivwechsel fördern, andere Sichtweise einnehmen.
- Beispiel: „Was würde Ihr Kollege dazu raten?“

Paradoxe Fragen

- Denken auflockern, Lösungen durch Umkehrung oder Provokation finden.
- Beispiel: „Was müsste passieren, damit sich der Kunde endgültig trennt?“

Wachstumsorientierte Fragen

- Förderung von Entwicklung und Reflexion.
- Beispiel: „Was haben Sie aus diesem Projekt für ihre Zukunft gelernt?“

Merksatz:

- Achtsames Zuhören bedeutet: Fragen bewusst auswählen, aktiv zuhören und dem Gegenüber Raum geben, ohne sofort zu bewerten oder zu lenken.

Agenda

- ✓ Freundschaften
- ✓ Achtsamkeit
- ✓ Achtsames Zuhören
- ✓ Selbstwirksamkeit



Selbstwirksamkeit

Was bedeutet Selbstwirksamkeit?

- Die Überzeugung: “Ich kann durch mein Verhalten etwas bewirken.”

Wie stärkt achtsames Zuhören die Selbstwirksamkeit?

- Bewusst entscheiden, worauf ich meine Aufmerksamkeit richte
- Eigene Impulse (unterbrechen, bewerten, beraten) wahrnehmen und steuern
- Gespräche aktiv durch Präsenz und Fragen positiv beeinflussen.

Wirkung:

- Mehr Klarheit und Sicherheit in Gesprächen
- Konstruktiver Umgang mit Emotionen und Konflikten
- Erleben von Einfluss statt Ausgeliefertsein



Präsenz beim achtsamen Zuhören

Die wichtigsten Merkmale und Methoden für Präsenz beim zuhören:

Aktive Zuhörtechniken (Verbale Signale)

- Paraphrasieren: Das Gesagte in eigenen Worten wiederholen, um das Verständnis zu prüfen.
- Verbalisieren: Emotionen des Gegenübers spiegeln (z.B. „Das klingt, als würde es dich sehr belasten.“)
- Nachfragen: durch Fragen Interesse zeigen und das Gespräch vertiefen

Körpersprache (Nonverbale Signale)

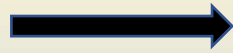
- Blickkontakt: Dem Gesprächspartner in die Augen schauen, ohne zu starren.
- Offene Körperhaltung: Dem Sprecher zugewandt sitzen oder stehen, Arme nicht verschränken.
- Nicken: Als Bestätigung des Gehörten und um zu zeigen, dass man „dabei“ ist.
- Mimik und Gestik: Passende Reaktion auf emotionale Inhalte (Mitfühlen).





Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Hier geht es zu den
weiteren Flows!



www.gesund-sozial-arbeiten.de/ich-im-flow/

