

Gespräche: Zuhören und Interpretieren

Im Alltag spricht man mal schnell etwas ab, führt einen kurzen Dialog oder unterhält sich auch intensiver über ein aktuelles Thema. Hin und wieder führen wir auch richtig gute, tiefgehende Gespräche, an die wir uns gerne erinnern, besonders mit Menschen, die uns nahe stehen.

Dann kann es hilfreich sein, ein guter Zuhörer zu sein:

- Lieber mal ruhig sein. Gleichzeitig zu reden und zuzuhören, das wird schwierig.
- Entspannen Sie sich. Wenn Sie sich entspannen, wirkt das unmittelbar auf den Gegenüber und den Dialog. Ist es ein sehr persönliches Gespräch, wird sich Ihr Gesprächspartner weit mehr öffnen können.
- Nehmen Sie sich Zeit. Unter Zeitdruck und mit dem Blick die Uhr entsteht bestimmt kein gutes Gespräch, höchstens eine "Zwischen-Tür-und-Angel"-Dialog.
- Halten Sie Blickkontakt. Nutzen Sie Gelegenheiten, den Gegenüber immer wieder anzuschauen. Aber: Nicht anstarren. Bleiben Sie trotzdem Sie selbst.
- Lächeln und Bestätigen. Wenn es passend erscheint, beschenken Sie Ihr Gegenüber mit einem kleinen Lächeln oder einer verbalen Bestätigung.
- Unterbrechen Sie Ihr Gegenüber nicht. Ihr Gesprächspartner könnte sich auf die Füße getreten fühlen.
- Vorsicht, was eigene Interpretationen betrifft. Während der andere redet, nicht schon voreilige Schlüsse ziehen. Das kann sich auf Ihre Reaktion auswirken, vielleicht fühlt sich Ihr Gesprächspartner unverstanden.
- Vervollständigen Sie keine fremden Sätze. Warten Sie, bis Ihr Gegenüber die passenden Worte gefunden hat.
- Stille aushalten. Sie kann nervös machen, aber auch Tiefe beinhalten.
- Belehren Sie nicht und gebe Sie keine Ratschläge. Siehe: Eigene Interpretationen
- erspüren oder erfragen Sie, was Ihr Gesprächspartner von Ihnen möchte. Vergewissern Sie sich, welcher Auftrag Ihnen im Gespräch zuteil werden soll.
- Fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben. Das schützt auch vor eigenen Schlussfolgerungen!
- Hören Sie länger zu, als Sie selber reden. Und: "Wer fragt, führt".