

Empathie-Partner

4 x 30 Min. am Telefon „Empathisches Zuhören“

Richtig zuhören zu können, ist ein wichtiger Faktor für das Gelingen von Kommunikation. Gib einem Menschen, der spricht, Deine ungeteilte Aufmerksamkeit.



Höre ganz zu – mit Deinen Ohren und mit Deinem Herz. Sei mit Deinem ganzen Körper in der Gesprächssituation präsent. Höre nicht nur die Worte, höre hinter die Worte. Sei vollkommen bei der anderen Person.

Registriere den Klang ihrer Stimme, ihre Betonungen. Höre auch das, was nicht ausgesprochen wird – ohne Dir ein „Bild“ von dem Menschen zu machen oder nach Gründen zu suchen.

Beobachte auch, ohne Dich selbst zu bewerten, wenn Du teilweise oder ganz aus der Aufmerksamkeit fällst. Richte Dich immer wieder neu auf die sprechende Person aus.

Telefongespräch (max. 30 Min.)

Phase I

Person A berichtet 10 Min. über ein Ereignis der letzten Zeit.

Person B hört ausschließlich zu. Bestätigungslaute sind erlaubt.

Phase II

Person B gibt wieder, welche Gefühle und Bedürfnisse sie gehört hat (Empathische Vermutung). Hilfsmittel ist das Handout. Person A meldet zurück, ob Person B richtig liegt bzw., was in ihr wirklich vorgeht.

Phase III

Person A gibt grundsätzliches Feedback: Wie habe ich mich gefühlt? Wie hat sich mein Körper angefühlt? Wie war die Qualität des Kontakts?

Beim nächsten Anruf werden die Rollen gewechselt.