

Hilfen für das empathische Zuhören

innere Ausrichtung:

- Ich bin jetzt ganz für dich da.
- Ich weiß nicht, wo die Reise hingehet und lasse mich überraschen. (nicht ich finde deine Lösung, sondern du – mir ist egal welche Lösung du findest, ich helfe dir nur eine zu finden.)
- Ich vertraue dem Prozess.

Das Gehörte zusammenfassen.

- Hilfsfloskeln:
- Magst du hören was ich verstanden habe?
 - Ich habe verstanden?
 - Ich würde gern zusammenfassen, was bei mir angekommen ist.
 - Ich würde gerne prüfen, ob ich dich richtig verstanden habe.
 - ...

Die 4 Schritte (Beobachtung, Gefühle, Bedürfnisse, Bitten) als Fahrplan / Richtschnur nehmen.

Fokus auf Gefühlen und Bedürfnissen halten. (Vom Denken über andere zum eigenen Erleben)

Fragend Angebote machen: „Wenn du das hörst, macht dich das traurig?“

Wo erlebst du das Gefühl (die Trauer) in deinem Körper? Was erlebst du jetzt?

Bedürfnisse abfragen - „Wenn du dich so fühlst, brauchst du dann ...?“

Wenn ich den Faden verloren habe – gelassen bleiben und zu dem Punkt zurückgehen an dem ich noch sicher war.

Die spielerische Energie halten und sich erinnern: Du kannst nichts falsch machen, auch abgelehnte Vorschläge verhelfen zu mehr Klarheit.

Eigene Gedanken, welche die Aufmerksamkeit vom Gegenüber abziehen, wahrnehmen und im Regal parken.

z.B.: eigene Geschichte zum Thema, Lösungsvorschläge, Ratschläge, Analysen...

Wenn eigene Ideen hartnäckig präsent bleiben, fragen: „Ich habe da einen Impuls, magst du diesen hören?“

Sich erinnern: **Verstehen, bedeutet nicht zustimmen.**

Einfühlung gibt es nur auf Anfrage!