



## Das Zuhör-Experiment

*Eine kleine Übung für zwei Personen, mit der du erleben kannst, wie groß der Unterschied für dich ist, wenn dir jemand ganz aufmerksam zuhört.*

### Schritt 1

**Person 1** erzählt eine Geschichte, die ihr wichtig ist. Das kann eine wichtige Information in einem beruflichen Gespräch sein. Und genauso gut kann es auch ein schönes Erlebnis sein, über das du in einem privaten Gespräch berichten möchtest.

**Person 2** hört dir zu, denkt dabei aber an etwas anderes, z.B. was sie nachher noch einkaufen muss oder was sie selbst gestern schönes erlebt hat.

### Schritt 2

Tauscht euch darüber aus, wie es beim Erzählen und Zuhören für euch war.

### Schritt 3

**Person 1** erzählt noch einmal ihre Geschichte.

**Person 2** hört dir dieses Mal ganz aufmerksam zu und denkt an nichts anderes dabei. Sie möchte deine Geschichte wirklich hören.

### Schritt 4

Tauscht euch darüber aus, wie es sich jetzt für euch angefühlt hat und wie der Unterschied war.

### Schritt 5

Wechselt jetzt die Personen „Erzähler“ und „Zuhörer“ und führt das Experiment noch einmal durch. Tauscht euch über euer Erlebnis aus.