

Dein Dienstags-Beitrag für persönliches Wachstum



„Der Zuhörer ist ein schweigender Schmeichler“ – Immanuel Kant

Hallo lieber Leser,

Von Zeit zu Zeit passiert es mir, dass ich in einem Gespräch sitze oder auch in einer Lerneinheit, und mein Gegenüber nickt verständnisvoll, wenn ich ihm etwas erzähle. Ich habe es noch nicht getan, nehme es mir aber fest vor, das in Kürze mal auszuprobieren. Dann frage ich einfach mal, was ich gerade erzählt oder gesagt habe. Und ich möchte wetten, in nicht wenigen Fällen bekomme ich keine oder eine falsche Antwort. In einer Welt, die vom Reden, Posten und Senden geprägt ist, scheint Zuhören fast zu einer verlorenen Kunst geworden zu sein. Viel lieber teilt man sich mit oder ist dank mannigfaltiger Ablenkung ganz woanders mit seinen Gedanken. Dabei zeigen psychologische und neurowissenschaftliche Studien, dass aktives Zuhören nicht nur unsere Beziehungen verbessert, es ist auch ein entscheidender Faktor für die eigene Entwicklung.

Warum Zuhören so wichtig ist

- Kognitive Erweiterung** Laut Forschungen der University of California aktivieren wir beim Zuhören nicht nur Sprach- und Hörzentren, sondern auch Areale, die für Empathie und Perspektivwechsel zuständig sind. Wer bewusst zuhört, trainiert sein Gehirn, komplexere Zusammenhänge zu erkennen und neue Sichtweisen zu integrieren.
- Emotionale Intelligenz** Studien von Daniel Goleman und Kollegen zeigen: Zuhören steigert die emotionale Intelligenz, indem wir feine emotionale Signale wahrnehmen. Das verbessert nicht nur zwischenmenschliche Beziehungen, sondern auch Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung.
- Reduktion von Bias** Aktives Zuhören hilft, kognitive Verzerrungen (Biases) zu reduzieren. Wenn wir die Perspektive anderer vollständig aufnehmen, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass wir unsere eigenen Überzeugungen kritisch hinterfragen. Und das wiederum ist eine Voraussetzung für persönliches Wachstum.



Neurowissenschaftler sprechen vom „social brain network“. Hierbei handelt es sich um ein Netzwerk von Hirnregionen, das besonders aktiv ist, wenn wir anderen aufmerksam zuhören. Dieses Netzwerk stärkt die Fähigkeit, komplexe soziale Informationen zu verarbeiten, was langfristig unsere Anpassungs- und Lernfähigkeit verbessert. Wer gut und viel zuhört, stärkt diese Regionen und kann sich so besser in Andere hinein versetzen.

Praktische Wege, um besser zuzuhören

- Präsenz kultivieren:** Handy weglegen, Blickkontakt halten, Störungen minimieren. Da sein, auch mental.
- Reflektieren statt reagieren:** Vor einer Antwort kurz innehalten und das Gehörte in eigenen Worten wiedergeben. Oder manchmal einfach nur wiederholen. So gehst Du sicher, dass Du das Gesagte auch richtig verstanden hast.
- Neugier statt Urteil:** Fragen stellen, um mehr zu erfahren, statt vorschnell zu bewerten. Wie oft befindet sich unser Kopf in einer Art Autopilot und interpretiert, „glaubt“ das Gehörte auf seine Weise, anstatt nachzufragen und Klarheit zu erlangen.
- Körpersprache lesen:** Auch nonverbale Signale sind wertvolle Informationen.

Zuhören ist kein passiver Akt. Es ist ein aktives, gehirnformendes Training. Wer zuhört, lernt. Wer lernt, wächst. Persönliche Entwicklung beginnt oft nicht damit, was wir sagen, sondern mit dem, was wir bereit sind, wirklich zu hören. Oder wie heißt es so schön: Die Natur hat uns zwei Ohren, aber nur einen Mund gegeben. Damit wir doppelt so gut und so viel zuhören wie reden. In diesem Sinne freue ich mich auf die nächsten Gespräche in denen wir uns wieder besser zuhören. Und seien wir ehrlich, sich gegenseitig zuzuhören als Grundlage des Verstehens, da gibt es im Moment reichlich zu tun.

Du weißt nicht so recht, wie es weitergehen soll? Dann gib mir die Chance, Dich wachsen zu lassen. Ein Coaching bietet Dir einen Blick von außen auf Deine ganz persönlichen Potenziale. Ich freue mich auf das gemeinsame Wachstum.

Schreib mir gern eine whatsapp unter 01523 6868728 oder eine

E-Mail

Ich wünsche Dir eine erfolgreiche Woche mit vielen Gelegenheiten zum Wachstum.
Deine **Pia Krauslach**

Auf Social Media teilen



Website ansehen →