

Die Kunst des Zuhörens 2024



Ein Seminar, um die eigene Persönlichkeit und die unserer Mitmenschen verstehen zu lernen:

Das Seminar findet Freitag, den 23. Februar 2024 bis Sonntag, den 25. Februar 2024 online in 5 Blöcken à 3 Stunden statt.

*Hören,
nur mit den Ohren, ist eine Sache,
Zuhören, dass man die Worte begreift, eine andere.
Aber das Hören auf die Essenz ist nicht auf einen der Wahrnehmungskanäle beschränkt, weder auf
den Ohren oder auf den Intellekt.
Wahres Zuhören erfordert die Leere der Wahrnehmungsorgane,
und wenn sie alle leer sind, dann ist das ganze Wesen hörend. Dann hat man einen Kontakt zum
gegenwärtigen Moment und man hört etwas, das weder mit dem Ohr noch mit dem Intellekt gehört
werden kann.
Tschuang Tse 3. Jahrhundert v. Chr.*

Wir hören die ganze Zeit Geräusche. Unsere Ohren sind, selbst im Schlaf, im Gegensatz zu unseren Augen, nie geschlossen. Aber Zuhören ist ein Akt bewusster Konzentration, der die Bedeutung aus den Worten und der Welt um uns herum wahrnimmt.

Wie können wir also inmitten des Lärms des täglichen Lebens lernen, zuzuhören? Und wie könnte echtes Zuhören die Art und Weise verändern, wie wir Kontakte knüpfen, Beziehungen aufbauen und - letztendlich - die Art und Weise, wie wir leben?

Gutes Zuhören ist mächtig, warum tut es nicht jeder? Menschen können wir vertrauen, wenn wir uns verstanden, gesehen und gehört fühlen.

Um uns selbst und andere wirklich zu verstehen, müssen wir zuhören, wir müssen bereit sein zu lernen und beginnen, über den Austausch von bloßen Informationen und Höflichkeiten hinaus zu kommunizieren.

Je mehr wir ein Verständnis für den anderen aufbauen, desto eher wird er sich wohlfühlen und offen sein für den Aufbau enger Beziehungen, sowohl im privaten wie auch im beruflichen Bereich. Das tiefe Zuhören, das hilft, solche Bindungen zu Studierenden, Kollegen, Freunden und Familie aufzubauen, erfordert einen offenen Geist, ein offenes Herz und einen klaren Fokus.

Wir müssen uns konzentrieren, damit wir vom "Sender"- in den "Empfänger"-Modus wechseln und diesen Fokus beibehalten können, ohne durch unsere eigene Agenda oder Gedanken abgelenkt zu werden.

In 5 Blöcken à 3 Stunden hilft uns dieses Seminar, die Kunst und Fähigkeit des tiefen Zuhörens zu entwickeln, damit wir großartige Beziehungen aufbauen und entwickeln können, sowohl beruflich als auch privat.

Das Seminar zielt darauf ab, eine Haltung des geschickten Zuhörens und Sprechens zu schaffen und das Bewusstsein für die Prinzipien der Selbstwahrnehmung, Selbstkommunikation, Selbsterkenntnis und Selbstentwicklung zu fördern.

Das Seminar trägt dazu bei, die Fähigkeit zu verbessern, die Bedürfnisse von KursteilnehmerInnen und KollegInnen auf einer tieferen Ebene zu verstehen und sinnvolle Gespräche und Beziehungen aufzubauen. Durch die Kraft des Zuhörens und der Konzentration werden wir auch lernen, Konflikte konstruktiver zu bewältigen, schwierige Verhandlungen zu meistern und schwierige Gespräche besser zu führen.

Drei Tage, die die Fähigkeit zum Zuhören vertiefen.

Die Elemente dieses Seminars folgen einer einfachen und klaren Struktur und nutzen die 4 Ebenen des Zuhörens, um unsere alten Gewohnheiten zu neuen und besseren Zuhörfähigkeiten zu entwickeln.

Das werden wir behandeln:

1. Ein Test der individuellen Zuhörtypen und eine Bewertung der aktuellen Zuhörgewohnheiten
2. Eine ausführliche Erkundung der 4 Ebenen des Zuhörens in Theorie und Praxis:

Stufe 1 - alte Hörgewohnheiten des Herunterladens und Beurteilens

Stufe 2 - objektorientiertes oder sachbezogenes Zuhören

Stufe 3 - einfühlsames Zuhören

Stufe 4 - Zuhören aus einem Zustand der Verbundenheit

Alle Ebenen des Zuhörens werden in Einzel- und Gruppenübungen erforscht, die den TeilnehmerInnen eine solide Praxis und Erfahrung mit ihren eigenen Zuhörgewohnheiten und deren Verbesserung vermitteln.

3. Jede Sitzung beginnt mit einfachen und effektiven Techniken zur Entspannung, Konzentration, Atemwahrnehmung und einer Einführung in die Meditation.

4. Die Sitzungen werden online abgehalten und die TeilnehmerInnen an ihren Computern sitzen. Das Seminar wird aufgezeichnet. Es ist empfehlenswert, ein Notizbuch zur Hand zu haben, um während des Seminars ein Tagebuch zum Selbststudium zu führen.

Seminarablauf: Die KUNST DES ZUHÖRENS 2024

Freitag, den 23. Februar 2024, 19.00 – 22.00 Uhr

1. 4 Ebenen des Zuhörens in Theorie und Praxis
Stufe 1: „ja, das weiß ich schon!“, herunterladen - mehr von den alten Gewohnheiten
Stufe 2: „oh, sieh dir das an!-“, konzentriertes oder sachliches Zuhören
Stufe 3: „oh ja, ich weiß, wie Sie sich fühlen!“, einfühlsames Zuhören
Stufe 4: „ich bin mit etwas verbunden, das größer ist als ich selbst!“ generatives Zuhören
2. Überprüfung und Auswertung der Hörtest-Ergebnisse
3. Übungen - Hörsehbsterkundung allein und in einer 3er-Gruppe

Samstag, den 24. Februar 2024, 10.00 – 13.00 Uhr und 15.00 – 18.00 Uhr

Praktische Übungseinheiten:

1. Übungen: Wie man die Stimme des inneren Urteils erkennen kann; wie man diese Stimme stoppen kann
2. Übungen und Auswertung in einer 3er oder 4er Gruppe: Was ist die Geschichte der anderen Person? Wie lernt man innere Barrieren und Hindernisse kennen?
3. Selbsteinschätzung und Zuhörübungen

Sonntag, den 25. Februar 2024, 10.00 – 13.00 Uhr und 15.00 – 18.00 Uhr

1. Stufe 3: Empathisches Zuhören

Wenn wir uns auf einen echten Dialog einlassen, werden wir uns einer tiefgreifenden Veränderung bewusst.

2. Zuhören als Ausgangspunkt

Übungen zur Veränderung der Beobachtungs- und Bewertungsperspektive in einer Gruppe von 3 bis 4 Personen – Entwicklung eines offenen Herzens.

3. Stufe 4: Zuhören aus der entstehenden Zukunft

Ich kann nicht in Worte fassen, was ich gerade erlebe. Mein ganzes Wesen hat sich verlangsamt. Ich fühle mich ruhiger und präsenter und mehr mein wahres Selbst. Ich bin mit etwas verbunden, das größer ist als mein Selbst.

4. Videodemonstration

Eine Videodemonstration, die einen offenen Geist, ein offenes Herz und einen offenen Willen zeigt.

5. Abschluss und Bewertung des Lernprozesses: Selbsteinschätzung, Schlussfolgerung und Zielsetzung

Was habe ich gelernt?

Wie möchte ich das Gelernte in Zukunft nutzen?

Was werden meine Herausforderungen sein?

Materialien, die ausgegeben werden:

- Ein Test, der die Fähigkeiten des eigenen Zuhörens aufzeigt.
- Die Weisheit des Zuhörens, ein inspirierendes Textbuch.

Die Einwahldaten für das Seminar werden nach verbindlicher Anmeldung an die TeilnehmerInnen versandt.

In liebevoller Verbundenheit und Vorfreude auf das Seminar,

Euer
Wolfgang

