

Wie gut kannst du zuhören?

Der Zuhörtest

Der Zuhörtest „Zuhörtechnik“ der Zuhörakademie enthält Aussagen, die einen Streifzug über die drei Ebenen des Modells HaTeCo darstellen. Das Ergebnis soll lediglich eine Orientierung geben, es ist keine wissenschaftliche Diagnose. Nimm es als Impuls, dich kritisch damit auseinanderzusetzen.

Aussage 1: In einem wichtigen Gespräch blicke ich nie auf mein Handy oder bin sonst wie abgelenkt.

voll zutreffend (5)		meistens zutreffend (4)		oft zutreffend (3)		kaum zutreffend (2)		gar nicht zutreffend (1)
---------------------------	--	-------------------------------	--	--------------------------	--	---------------------------	--	--------------------------------

Aussage 2: Nachdem mein Gesprächspartner sein Anliegen erzählt hat, gebe ich gerne gute Ratschläge.

voll zutreffend (5)		meistens zutreffend (4)		oft zutreffend (3)		kaum zutreffend (2)		gar nicht zutreffend (1)
---------------------------	--	-------------------------------	--	--------------------------	--	---------------------------	--	--------------------------------

Aussage 3: Ich erzähle sehr gerne, wie sich eine ähnliche Situation bei mir zugetragen hat, nachdem mein Gesprächspartner sein Problem geschildert hat.

voll zutreffend (5)		meistens zutreffend (4)		oft zutreffend (3)		kaum zutreffend (2)		gar nicht zutreffend (1)
---------------------------	--	-------------------------------	--	--------------------------	--	---------------------------	--	--------------------------------

Aussage 4: Wenn mir mein Gesprächspartner etwas erzählt, will ich alles wissen. Ich stelle dann viele Fragen.

voll zutreffend (5)		meistens zutreffend (4)		oft zutreffend (3)		kaum zutreffend (2)		gar nicht zutreffend (1)
---------------------------	--	-------------------------------	--	--------------------------	--	---------------------------	--	--------------------------------

Aussage 5: Wenn ich der Ansicht bin, dass ein geschildertes Problem eigentlich kein wirkliches Problem ist, sage ich das auch direkt.

voll zutreffend (5)		meistens zutreffend (4)		oft zutreffend (3)		kaum zutreffend (2)		gar nicht zutreffend (1)
---------------------------	--	-------------------------------	--	--------------------------	--	---------------------------	--	--------------------------------

Aussage 6: Ich äußere meine Vermutung über die Hintergründe der Ereignisse, die mir mein Gesprächspartner mitteilt.

voll zutreffend (5)		meistens zutreffend (4)		oft zutreffend (3)		kaum zutreffend (2)		gar nicht zutreffend (1)
---------------------------	--	-------------------------------	--	--------------------------	--	---------------------------	--	--------------------------------

Aussage 7: Nachdem mir mein Gesprächspartner ein Problem geschildert hat, fasse ich dieses kurz zusammen und gebe es mit meinen Worten wieder.

voll zutreffend (5)		meistens zutreffend (4)		oft zutreffend (3)		kaum zutreffend (2)		gar nicht zutreffend (1)
---------------------------	--	-------------------------------	--	--------------------------	--	---------------------------	--	--------------------------------

Aussage 8: Ich ermutige meinen Gesprächspartner weiterzusprechen, damit ich auch mehr von ihm erfahre.

voll zutreffend (5)		meistens zutreffend (4)		oft zutreffend (3)		kaum zutreffend (2)		gar nicht zutreffend (1)
---------------------------	--	-------------------------------	--	--------------------------	--	---------------------------	--	--------------------------------

Aussage 9: Ich nehme eine entspannte und konzentrierte Körperhaltung ein und suche Blickkontakt.

voll zutreffend (5)		meistens zutreffend (4)		oft zutreffend (3)		kaum zutreffend (2)		gar nicht zutreffend (1)
---------------------------	--	-------------------------------	--	--------------------------	--	---------------------------	--	--------------------------------

Aussage 10: Ich gebe Ratschläge, wie mein Gesprächspartner sein Problem lösen kann, auch ohne explizit danach gefragt worden zu sein.

voll zutreffend (5)		meistens zutreffend (4)		oft zutreffend (3)		kaum zutreffend (2)		gar nicht zutreffend (1)
---------------------------	--	-------------------------------	--	--------------------------	--	---------------------------	--	--------------------------------

Aussage 11: Wenn mein Gesprächspartner nicht sofort zum Punkt kommt, werde ich ungeduldig und verlange, dass er sich beeilt.

voll zutreffend (5)		meistens zutreffend (4)		oft zutreffend (3)		kaum zutreffend (2)		gar nicht zutreffend (1)
---------------------------	--	-------------------------------	--	--------------------------	--	---------------------------	--	--------------------------------

Aussage 12: Wenn ich zuhöre, gelingt es mir, konzentriert und geduldig bei der Sache zu bleiben.

voll zutreffend (5)		meistens zutreffend (4)		oft zutreffend (3)		kaum zutreffend (2)		gar nicht zutreffend (1)
---------------------------	--	-------------------------------	--	--------------------------	--	---------------------------	--	--------------------------------

Aussage 13: Wenn ich zuhöre, schweifen meine Gedanken oft ab und es fällt mir schwer, bei den Ausführungen meines Gesprächspartners zu bleiben.

voll zutreffend (5)		meistens zutreffend (4)		oft zutreffend (3)		kaum zutreffend (2)		gar nicht zutreffend (1)
---------------------------	--	-------------------------------	--	--------------------------	--	---------------------------	--	--------------------------------

Aussage 14: Ich empfinde die Probleme meiner Gesprächspartner oft als unwichtig und als eine Kleinigkeit.

voll zutreffend (5)		meistens zutreffend (4)		oft zutreffend (3)		kaum zutreffend (2)		gar nicht zutreffend (1)
---------------------------	--	-------------------------------	--	--------------------------	--	---------------------------	--	--------------------------------

Aussage 15: Ich kann mich sehr gut in die Gefühlslage meiner Gesprächspartner hineinversetzen.

voll zutreffend (5)		meistens zutreffend (4)		oft zutreffend (3)		kaum zutreffend (2)		gar nicht zutreffend (1)
---------------------------	--	-------------------------------	--	--------------------------	--	---------------------------	--	--------------------------------

Aussage 16: Es fällt mir sehr schwer, die Emotionen des Erzählers wiederzugeben.

voll zutreffend (5)		meistens zutreffend (4)		oft zutreffend (3)		kaum zutreffend (2)		gar nicht zutreffend (1)
---------------------------	--	-------------------------------	--	--------------------------	--	---------------------------	--	--------------------------------

Aussage 17: Es fällt mir leicht, meinem Gesprächspartner in die Augen zu sehen, wenn er spricht.

voll zutreffend (5)		meistens zutreffend (4)		oft zutreffend (3)		kaum zutreffend (2)		gar nicht zutreffend (1)
---------------------------	--	-------------------------------	--	--------------------------	--	---------------------------	--	--------------------------------

Aussage 18: Sätze wie: „Das kenne ich“, „Also bei mir ist das so“, „Ich hab das Problem so gelöst“ wende ich oft an, nachdem mir mein Gesprächspartner sein Problem erläutert hat.

voll zutreffend (5)		meistens zutreffend (4)		oft zutreffend (3)		kaum zutreffend (2)		gar nicht zutreffend (1)
---------------------------	--	-------------------------------	--	--------------------------	--	---------------------------	--	--------------------------------

Aussage 19: Es fällt mir leicht, meinen Gesprächspartner ausreden zu lassen. Vor allem dann, wenn ich schon eine Lösung für sein Problem habe.

voll zutreffend (5)		meistens zutreffend (4)		oft zutreffend (3)		kaum zutreffend (2)		gar nicht zutreffend (1)
---------------------------	--	-------------------------------	--	--------------------------	--	---------------------------	--	--------------------------------

Aussage 20: Ich halte mich selbst für einen guten Zuhörer.

voll zutreffend (5)		meistens zutreffend (4)		oft zutreffend (3)		kaum zutreffend (2)		gar nicht zutreffend (1)
---------------------------	--	-------------------------------	--	--------------------------	--	---------------------------	--	--------------------------------

II.2. Auswertung des Zuhörtests

Trage deine Punkte für deine jeweilige Antwort in die folgenden Tabellen ein (5 – voll zutreffend, 4 – meistens zutreffend, 3 – oft zutreffend, 2 – kaum zutreffend, 1 – gar nicht zutreffend).

Verhinderer- Aussagen behandeln tendenziell negatives Zuhörverhalten							
Aussage 2		Aussage 5		Aussage 11		Aussage 16	
Aussage 3		Aussage 6		Aussage 13		Aussage 18	
Aussage 4		Aussage 10		Aussage 14		Summe	

Bilde die Summe deiner Punkte für diese Aussagen.

Verhinderer-Summe: _____

Dividiere die Summe durch 11 für das Ergebnis „schlecht“: _____

Förderer- Aussagen – behandeln tendenziell positives Zuhörverhalten							
Aussage 1		Aussage 9		Aussage 17			
Aussage 7		Aussage 12		Aussage 19			
Aussage 8		Aussage 15		Summe			

Bilde die Summe deiner Punkte für diese Aussagen.

Förderer-Summe: _____

Dividiere die Summe durch 8 für das Ergebnis „gut“: _____

Dividiere nun das Ergebnis Förderer (gut) durch das Ergebnis Verhinderer (schlecht): _____

Diese Zahl ist dein Endergebnis.

Zu deiner Orientierung:

Je näher dein Ergebnis an der Zahl 5 liegt, desto besser.

Die oberen 20 Prozent der Teilnehmer an diesem Test haben bislang einen Wert zwischen 2,03 - 2,73, die unteren 20 Prozent einen Wert zwischen 0,66 - 0,99 erreicht.

Doch ganz egal, wie dein Wert aktuell ausfällt: Dein Ergebnis stellt lediglich eine Momentaufnahme dar und kann von Tagesverfassung, Verständnis der Aussagen oder weiteren Faktoren abhängen. Solltest du einen geringen Wert erlangt haben, so hast du bereits den richtigen Schritt gemacht, da du dich anhand dieses Trainingsbuches ausführlich mit dem Thema Zuhören beschäftigst.

Zu den Aussagen

In den folgenden Kapiteln wirst du erfahren, aus welchem Grund die einen Aussagen als „gut“ und die anderen als „schlecht“ kategorisiert werden und was es mit den Zuordnungen „Förderer“ und „Verhinderer“ auf sich hat. Bestimmte Aussagen beziehen sich auf zuhör-verhinderndes Verhalten und andere Fragen zielen auf zuhör-förderndes Verhalten.

Die Verhinderer-Aussagen sind:

Aussage 2	Nachdem mein Gesprächspartner sein Anliegen erzählt hat, gebe ich gerne gut gemeinte Ratschläge.
Aussage 3	Ich erzähle sehr gerne, wie sich eine ähnliche Situation bei mir zugetragen hat, nachdem mein Gesprächspartner mir sein Problem geschildert hat.
Aussage 4	Wenn mir mein Gesprächspartner etwas erzählt, will ich alles wissen. Ich stelle dann viele Fragen.
Aussage 5	Wenn ich der Ansicht bin, dass ein geschildertes Problem eigentlich kein wirkliches Problem ist, sage ich das auch direkt.

Aussage 6	Ich äußere meine Vermutung über die Hintergründe der Ereignisse, die mir mein Gesprächspartner mitteilt.
Aussage 10	Ich gebe Ratschläge, wie mein Gesprächspartner sein Problem lösen kann, auch ohne explizit danach gefragt worden zu sein.
Aussage 11	Wenn mein Gesprächspartner nicht sofort zum Punkt kommt, werde ich ungeduldig und verlange, dass er sich beeilt.
Aussage 13	Wenn ich zuhöre, schweifen meine Gedanken oft ab und es fällt mir schwer, bei den Ausführungen meines Gesprächspartners zu bleiben.
Aussage 14	Ich empfinde die Probleme meiner Gesprächspartner oft als unwichtig und als eine Kleinigkeit.
Aussage 16	Es fällt mir sehr schwer, die Emotionen des Erzählers wiederzugeben.
Aussage 18	Aussagen wie: „Das kenne ich“, „Also bei mir ist das so“, „Ich hab das Problem so gelöst“ wende ich oft an, nachdem mir der Gesprächspartner sein Problem erläutert hat.

Die Förderer-Aussagen sind:

Aussage 1	In einem wichtigen Gespräch blicke ich nie auf mein Handy oder bin sonst wie abgelenkt.
Aussage 7	Nachdem mir mein Gesprächspartner ein Problem geschildert hat, fasse ich dieses kurz zusammen und gebe es mit meinen Worten wieder.
Aussage 8	Ich ermutige meinen Gesprächspartner weiterzusprechen, damit ich auch mehr von ihm erfahre.
Aussage 9	Ich nehme eine entspannte und konzentrierte Körperhaltung ein und suche Blickkontakt.
Aussage	Wenn ich zuhöre, gelingt es mir, konzentriert und geduldig bei der Sache zu

12	bleiben
Aussage 15	Ich kann mich sehr gut in die Gefühlslage meiner Gesprächspartner hineinversetzen.
Aussage 17	Es fällt mir leicht, meinem Gesprächspartner in die Augen zu sehen, wenn er spricht.
Aussage 19	Es fällt mir leicht, meinen Gesprächspartner ausreden zu lassen. Vor allem dann, wenn ich schon eine Lösung für sein Problem habe.