

CHAT - Reflexionen zur Übung mit den vier Ebenen des Zuhörens

- Es darf leicht sein und gelacht werden!
- Wie ich mich selbst anders erlebt habe, je nachdem, welchen Resonanzfokus ich eingenommen habe.
- Freude verstanden zu werden, die Ebenen wurden klarer! Ein Blumenstrauß an Erfahrungen mit dem Innehalten und den Schwierigkeiten inne zu halten.
- die Fakten und die Empathie dazu plus Anregungen sind gut gewesen, wir haben uns erreicht
- Berührend, auf drei verschiedenen Ebenen Resonanz zu bekommen!
- Zu spüren, wann ich nicht mehr zuhören kann und nicht mehr möchte, ist für mich wichtig!
- eine Stunde lang warmherzige Präsenz leben und genießen.
- Fantastische Übung und so liebenswerte Menschen machen das Lernen so leicht und lustig!
- Bereicherung und Vertiefung vom Verständnis .
- Ich bin so sehr berührt und spüre eine tiefe Verbundenheit, Dankbarkeit und Freude. Die Stunde hat sich angefühlt wie 5-10 Minuten
- Das wertschätzende Zuhören hat Verbindung geschaffen und die Kommunikation vertieft. Die gegenseitige Resonanz hat uns allen gut getan.
- Die Person aus drei Blickwinkeln wahrnehmen. Mich selber aus drei Blickwinkeln gespiegelt bekommen. Dadurch ist Vertrauen entstanden und Freude an der Arbeit.
- absolut faszinierend was an tiefer Verbindung und Austausch durch diese Art von Zuhören möglich ist wir waren uns am Ende sehr verbunden
- Es war eine sehr bereichernde Erfahrung, danke!!!
- Unglaublich, wie tief wir zu viert kamen!! Geniale Methode! Und Danke für unsere Zeithüterin trotz frischer Zahnwunde!
- Die Klarheit in den unterschiedlichen Rollen, wie ich zuhöre. Große Kraft darin, jeweils eine Ebene so bewusst zu leben. Die Klarheit beim Zuhören, dass kein "Gekussel" entsteht, sondern die Ebenen sich verbinden können.
- Bewusst und entspannt bleiben

- empathische Ebene ist sehr herausfordernd für mich
- eine Fülle von Eindrücken, eine Fülle von Perspektiven, war voll dabei
- Das es möglich ist, einen Schwerpunkt zu legen, auf was ich besonders höre. Und das die einzelnen Ebenen sich ergänzen . Dadurch erst ein Ganzes entsteht.
- In Kontakt sein zu den Menschen - ein Herzenswunsch
- wieviel Qualität die Kommunikation gewinnt, wenn ich die verschiedenen Ebenen im Auge habe
- Ich war beeindruckt, welche unterschiedlichen Qualitäten Zuhören haben kann. Ich fühlte mich sehr verstanden.
- Als Erzählerin zu hören, was beim Gegenüber angekommen ist. Die 3 Ebenen beim Zuhören sind herausfordernd
- schöpferische Wahrnehmung, Freude an der Kommunikation
- Durch das Bewusstsein und Praktizieren der vier Ebenen des Zuhörens kommt eine große
- Staunen darüber, dass zwischen diesen drei Ebenen des Zuhörens tatsächlich keine Hierarchie besteht, dass jede ihre Wichtigkeit und ihre eigene Wirkung hat, dass aber das empathische und das generative Zuhören sofort das Herz öffnet und damit erst die Bereitschaft öffnet, Neues zu integrieren.
- Bereichert durch die wohlwollende Begegnung / Auch das Traurige stärkt uns gegenseitig.
- Es war super schön nach dem Sprechen, die verschiedenen Perspektiven zu hören. Da war z.B. auch deutlich, dass die Fakten-Ebene auch wichtig ist — es gab ein gutes Gefühl des zugehört Sein.
- Tiefe geht nur gemeinsam und es braucht ein offenes neugieriges Herz füreinander, das ist die Basis für Entwicklung und Frieden. Und wie schön, wenn diese Herzlichkeit zu spüren ist.
- Beim schöpferischen Fokus hatte ich die Wahrnehmung, in den Raum zwischen den Fakten und zwischen den Worten zu spüren.
- bedeutet den üblichen Rahmen verlassen, ganz im hier bleiben, bei mir bleiben, wer bin ich, was bin ich sind die fragen

- Intensivierung des Zuhörens. Lebendigkeit durch unterschiedliche Arten und Aspekte des Zuhörens. Tiefere Selbstwahrnehmung. Wohltuend sich auf Aha-Momente zu konzentrieren
- Es hat Spaß gemacht. War entspannt jeweils nur eine Ebene des Hörens einzunehmen. Die Stunde verging wie im Fluge. Tolle Gruppe!
- Alle vier Frauen haben sich auf allen Ebenen gesehen und berührt gefühlt. Das war beeindruckend.
- Zuhören ist Zuwendung, ein liebevoller Akt
- Ich bin berührt von den Geschichten, die geteilt wurden. Und mir ist deutlich geworden, was ich wirklich will
- Die Kostbarkeit verschiedener Perspektiven, die alle ihren Wert haben und dazu gehören! So kann Zukunft gelingen! Das Thema Innehalten noch mal tief ergründet - große Freude
- Dass sich im Verlauf mehreren Übens mehr Differenziertheit einstellt, dass man doch unterschiedliche Dinge wahrnimmt
- Großes Interesse an den anderen. Ich fühlte mich gesehen und gehört. Verbundenheit ☺ Offenheit
- Ich bin dankbar für die Erfahrung. Wir benötigen gutes Zuhören.
- Ich würde das gerne weiter lernen und üben
- Tieferes Verständnis vom Innehalten
- Ich hatte dichten (sommerheissen) tag und war zu schlapp um teilzunehmen. Eine Stunde war mir einfach zu lang, mich auf eine Übung zu konzentrieren. Ich bin auf dem Kissen gesessen. Den Vortrag fand ich sehr spannend und ich werde künftig mein Zuhören bewusster wahrnehmen.
- Welch eine große Herzensangelegenheit. Wie wichtig wir es empfinden. Alle würden gerne mehr/öfter Innehalten. Es bleibt eine Übung.
- eine gute Erfahrung, auf so verschiedenen Ebenen verstanden zu werden....macht mich dankbar, dass es so gut möglich ist
- Alle vier von uns sind um Wahrhaftigkeit bemüht., hören in sich hinein beim Reden und Zuhören. Keine Floskeln, freundlicher Umgang miteinander.
- gegenseitige Bereicherung / es ist eine Verbindung entstanden / ein kreativer Raum

- Fakten von Empathischer Einfühlung zu unterscheiden, erleichtert auch die Kommunikation. Kommentarloses Anhören von Rückmeldung auf versch. Ebenen ist eine Challenge;-)
- Methode und Inhalt ansprechend!
- Ich konnte die Ebenen des Zuhörers erleben. Es ist so vielseitig, was man hört.
- Ich habe die unterschiedliche Qualität und Tiefe beim Zuhörens empfunden und auch die verschiedenen Formen und Wirkungen der Resonanz.
- Feld: Schwingungen zwischen dir und mir, zwischen uns, Spiritualität passiert jenseits von Worten
- Innehalten führt zu innerer Begeisterung, Zuhören führt uns auch in die Tiefe zu uns und damit auch in die Verbundenheit
- bewusst sein und ERFAHREN der verschiedenen Ebenen des Zuhörens und Resonanz-bekommen auf allen Ebenen
- Neues kann gut gemeinsam entstehen - im präsenten, wertschätzenden Dialog auf Augenhöhe!
- Phänomenal, diese Vielfalt. Im Wiederholen des Gehörten, im Nachspüren und weiterer Assoziation liegt so viel Potential, Kreativität, Entwicklung. Unsere Gruppe war klasse. Es wurde immer tiefer, ruhiger, achtsamer. Wir hielten immer miteinander inne. Kreatives Schweigen.
- Es gibt Vorlieben des Zuhörens. In eine andere Rolle hineinzugehen, erweitert mein Spektrum des Gehörten.
- Es war beeindruckend, die Resonanzräume zu erleben und wie unterschiedlich dabei Bereiche in meinem Gehirn aktiviert haben. Als Themengeberin habe ich mich wie eine Erdkugel gefühlt, die sich dreht und die verschiedenen Länder die es gibt, zu einem Thema sieht. Das war so ein weites Gefühl.
- Zuhören hat verschiedene Farben und ich kann mein Zuhören durch Absicht steuern und Wertvolles von anderen erfahren
- Es gibt Vorlieben des Zuhörens. In eine andere Rolle hineinzugehen, erweitert mein Spektrum des Gehörten.
- Lebendigkeit in Beziehung
- Sehr interessante Methode, mit diesen unterschiedlichen Ebenen die nicht werten, sondern Denkräume öffnen.. vor allem das generative schöpferische Element,

- Sehr spannend mich auf 4 verschiedenen Ebenen auszuprobieren! DANKE
- Dieser Prozess hat mir ganz neu bewusst gemacht wo ich stehe und wie ich ticke. Es ist spannend zu beobachten und zu erfahren wie ohne vorgegebene Absicht etwas ganz Neues entsteht was von der ganzen Gruppe getragen wird
- Tolle Übung für ein differenziertes Zuhören
- Das Ausprobieren in den verschiedenen Rollen und zunehmend differenziert die einzelnen Rollen wahrzunehmen. Die Qualität und Tiefe des Themas wird verstärkt. Interessant auch die verschiedenen Praxiserfahrungen.
- Replying to "Berührend, auf drei ... "
- Bereichernde Erfahrung auf allen Ebenen ,beschenkt
- Alle 4 Ebenen sind wichtig und lösen unterschiedliches sowohl bei der ZuhörerIn also auch der SprecherIn aus. Und ich kann entscheiden auf welche Ebene ich fokussieren will.
- Große Bereicherung!!!!!!!!!!!!
- INNEZUHALTEN ist die Grundlage für eine liebevolle Beziehung dem/der Anderen, aber auch zu mir selbst - und um - nicht zuletzt - zu einem friedvollen Miteinander zu kommen!!!!
- Erzeugt tiefe Verbundenheit.
- sehr spannende Erfahrung, schwierig offen zu werden für Aha-Erlebnisse. Wie wichtig ist das Faktische? Hält es uns ab von Empathie? Schwer alles zu trennen.
- Mich gesehen fühlen, berührende Prozesse. Sehr spannend und entspannend die unterschiedlichen Ebenen des Zuhörens zu erfahren.
- Danke Antares!!!
- Danke!
- Mich einlassen, dem Prozess vertrauen, es geschieht immer etwas. So kostbar, bin wieder mal mit einer Fülle beschenkt worden. DANKE
- vielen Dank, Antares!!!
- herzlichen Dank!!
- Danke an euch😊!!!!!!
- Liebe Antares, danke schön tolle Übung zum Einsteigen in das Thema, leicht und tief

- Vielen herzlichen Dank an dich, Antares und auch an dich Silvia für die tolle Idee den Abend so zu gestalten.
- Ein toller Auftakt der Challenge, DANKE Antares, Sylvia und Team
- Vielen Dank Antares, Sylvia, Solveig, Femke, Jan und in die Community für die Impulse und Offenheit in den Kleingruppen.