

4 EBENEN DES ZUHÖRENS

ÜBUNG



explore the future by doing, integrating head, heart, and hand

Illustration: Kelvy Bird

ABLAUF DER ÜBUNG 4 EBENEN DES ZUHÖRENS

Die Prozessschritte brauchen für eine tiefgreifende Arbeit ca. 60 Minuten Zeit.

Legt die Rollen Themengeber:in, Resonanzgeber:innen und Prozessbegleiter:in (Letztere verbleibt in der Rolle für die gesamte Übung. Nur bei 5 Personen in einer Gruppe) fest.

Die Resonanzgeber:innen hören auf einer der drei Ebenen zu:

- * faktisch, welche Fakten und Daten hörst Du? (Kopf),
 - * emphatisch, wo spürst Du Mitgefühl, was berührt Dich? (Herz)
 - * generativ, wo spürst Du Möglichkeitsräume und wo hörst Du Handlungspotential? (Hand)
-
- Die Themengeber:in sucht sich eine Situation, von der sie / er berichten möchte.
 - Die Resonanzgeber:innen nehmen jeweils die Position einer der drei Ebenen (Kopf, Herz, Hand) ein.
 - Die Prozessbegleiter:in achtet neben der Rolle Resonanzgeber:in zusätzlich auf die Einhaltung der Zeiten und Prozessschritte (nur bei 5 Personen in einer Gruppe).

Schritt 1: Situationsbeschreibung (4 min)

- Themengeber:in: Nimm dir einen Moment Zeit, um dich zu fokussieren und berichte von deiner Situation.
- Resonanzgeber:in: Verbinde dich mit dem entsprechenden Level (Kopf, Herz oder Hand) und den dazugehörigen typischen Denk- und Handlungsweisen. Höre aus dieser Position heraus zu und nimm die Beschreibung der Situation durch die Themengeber:in aus dieser Position wahr.

Schritt 2: In Resonanz gehen (3* 2 min) (4*1,5 min bei 5 Personen in der Gruppe)

- Resonanzgeber*in: Beschreibe deine Wahrnehmungen aus deiner Position heraus. Was hast du gehört? Wie ist es bei dir angekommen?

Schritt 3: Gemeinsam reflektieren (4 min) (5 min bei 5 Personen in der Gruppe)

- Als Themengeber*in: Was lösen die drei (vier) Resonanzen bei mir aus?
- Als Resonanzgeber*in: Wie war das Wahrnehmen für mich?

Wechselt die Rollen und startet einen neuen Durchlauf! Es gibt vier Durchläufe, so dass jede Rolle und Level einmal eingenommen werden kann. (Bei der Gruppengröße von fünf Personen verbleibt eine Person durchgehend in der Rolle der Prozessbegleiter:in).

Vier Ebenen des Zuhörens

1

Downloading

Gewohnheit der
Bewertung



Höflichkeit

2

Faktisch

Unterschiede
wahrnehmen



Debatte /
Diskussion

3

Empathisch

Verbindung
herstellen



Dialog

4

Generativ

Veränderung
wahrnehmen



Co-Kreation