



Breaking
the Ceiling



Co-funded by
the European Union

DIE KUNST DES EINFÜHLSAMEN ZUHÖRENS

AKTIVES ZUHÖREN TRAININGSMODUL



euro
pass



SKILL
CONSULTING up
TRAINING

Sfs
Adult
Education
Iceland



INDEPCIE

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.



Inhalts- verzeichnis

01

Einleitung

02

**Das Modul im beruflichen
Umfeld**

03

**Auswirkungen aufgrund von
Geschlechterstereotypen**

04

Bewährte Methoden und Tipps

05

Schlussfolgerungen

1. Einleitung



Wirksame Kommunikation kann in der heutigen schnelllebigen und vernetzten Welt persönliche und berufliche Beziehungen zerstören. Das Herzstück einer wirkungsvollen Kommunikation ist eine grundlegende Technik namens "Aktives Zuhören".

Aktives Zuhören ist eine Kommunikationstechnik, bei der man sich voll und ganz auf die Botschaft des Sprechers konzentriert, sie versteht und auf sie reagiert. Dazu gehören verbale und nonverbale Signale, die zeigen, dass man aufmerksam zuhört, z. B. Augenkontakt halten, nicken und klärende Fragen stellen. Aktives Zuhören bedeutet auch, Ablenkungen zu vermeiden, das eigene Urteil auszusetzen und sich in die Perspektive des Sprechers einzufühlen. Aktives Zuhören zielt darauf ab, die Botschaft des Sprechers besser zu verstehen, eine Beziehung zu ihm aufzubauen und die Kommunikation zu verbessern.

Der Gedanke hinter dem aktiven Zuhören ist, dass es die effektive Kommunikation und das Verständnis zwischen Menschen fördert. Aktives Zuhören ist eine Herangehensweise an das Zuhören, bei der man voll und ganz präsent und engagiert ist und sich auf den Sprecher und seine Botschaft konzentriert. Es hilft, Vertrauen zu schaffen, eine Beziehung aufzubauen und eine sichere und respektvolle Umgebung für die Kommunikation zu schaffen.

- Zu einer **wirksamen Kommunikation** gehört nicht nur die Übermittlung von Informationen, sondern auch der Empfang dieser Informationen auf eine Weise, die Verständnis und Einfühlungsvermögen zeigt. Wenn Menschen sich gehört und verstanden fühlen, sind sie eher bereit, sich zu öffnen und ihre Gedanken, Gefühle und Perspektiven mitzuteilen.
- Zum **aktiven Zuhören** gehört auch, dass man sein Urteil aussetzt, Ablenkungen vermeidet und sich in die Perspektive des Sprechenden hineinversetzt. Dies trägt dazu bei, ein nicht wertendes und unterstützendes Umfeld für die Kommunikation zu schaffen, in dem sich sowohl der:die Sprecher:in als auch der:die Zuhörende gehört und respektiert fühlen.

Indem Sie diese Fähigkeiten des aktiven Zuhörens entwickeln, können Sie Folgendes verbessern:

- Ihre Kommunikation und Zusammenarbeit mit Kolleg:innen,
- Aufbau engerer Beziehungen und
- zu einem produktiveren und positiveren Arbeitsumfeld beitragen.



2. Das Modul im beruflichen Umfeld



Als berufstätige Frauen bewegen wir uns ständig in einem dynamischen und sich ständig verändernden Umfeld, in dem eine effektive Kommunikation für den Erfolg von größter Bedeutung ist. In diesem Zusammenhang ist das Modul "Aktives Zuhören" von immenser Bedeutung, da es uns unschätzbare Einblicke und Fähigkeiten vermittelt, um in unserer beruflichen Laufbahn zu glänzen.

In erster Linie erfordert das berufliche Umfeld Zusammenarbeit und Teamwork. **Aktives Zuhören ist von zentraler Bedeutung für die Förderung einer Kultur der offenen Kommunikation und der Inklusion in Teams.** Indem wir unsere Fähigkeiten zum Zuhören verbessern, schaffen wir eine Atmosphäre, in der sich jedes Teammitglied, insbesondere Frauen, wertgeschätzt und gehört fühlt, und fördern den Austausch unterschiedlicher Perspektiven und Ideen.

Darüber hinaus ist **aktives Zuhören ein wirksames Mittel zur Konfliktlösung im beruflichen Umfeld.** Missverständnisse und Meinungsverschiedenheiten sind an jedem Arbeitsplatz unvermeidlich. Doch unsere Fähigkeit als Frauen, den Anliegen von Kollegen und Vorgesetzten aktiv zuzuhören, kann angespannte Situationen deeskalieren und den Weg für einen konstruktiven Dialog und Kompromiss ebnen. **Diese Fähigkeit ermöglicht es uns, schwierige Gespräche mit Anstand und Einfühlungsvermögen zu führen und die Dynamik am Arbeitsplatz zu stärken.**

In Führungspositionen ist aktives Zuhören von entscheidender Bedeutung, um das Engagement der Mitarbeiter zu fördern und eine positive Arbeitskultur zu kultivieren. Indem wir den Wünschen, Anliegen und Rückmeldungen unserer Teammitglieder wirklich zuhören, zeigen wir authentische Führungsqualitäten und schaffen ein Umfeld, in dem sich weibliche Beschäftigte wertgeschätzt und gestärkt fühlen.

Insgesamt gibt uns das Modul zum aktiven Zuhören die Mittel an die Hand, um starke zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen, effektive Kommunikationskanäle zu etablieren und die Feinheiten der Dynamik am Arbeitsplatz zu meistern. Indem wir aktives Zuhören in unsere täglichen Interaktionen integrieren, erschließen wir uns das Potenzial, einflussreiche und respektierte Fachleute zu werden, die für Zusammenarbeit und Führung gefragt sind.

Wenn wir die Grundsätze des aktiven Zuhörens in unserem Berufsleben als Frauen anwenden, ebnen wir den Weg für eine bessere Zukunft, in der Verständnis, Empathie und Zusammenarbeit gedeihen. Die Wirkung dieses Moduls geht weit über den Arbeitsplatz hinaus und verwandelt uns in mitfühlende, aufmerksame und effektive Kommunikatoren in allen Lebensbereichen.

3. Auswirkungen aufgrund von Geschlechterstereotypen



Geschlechterstereotypen haben lange Zeit verschiedene Aspekte des Lebens von Frauen beeinflusst, darunter auch den Kommunikationsstil. Beim aktiven Zuhören wirken sich diese Stereotypen erheblich auf die Erfahrungen von Frauen in Bezug auf berufliches und persönliches Wachstum, Networking und Einflussdynamik aus.

Frauen werden oft mit Einfühlungsvermögen und Fürsorge in Verbindung gebracht, was die Erwartung weckt, dass sie die besseren Zuhörerinnen sind. Das Schubladendenken untergräbt jedoch ihre berufliche Entwicklung, unterschätzt ihren Beitrag und übersieht ihr Potenzial für selbstbewusste Kommunikation. Um diese Klischees zu überwinden, müssen sich Frauen als aktive Zuhörerinnen mit vielfältigen Teamdynamiken und Führungsqualitäten behaupten.

Außerdem können Geschlechterstereotypen Frauen dazu verleiten, die Bedürfnisse anderer über ihre eigenen zu stellen, was ihre persönliche Entwicklung beeinträchtigt. Durch aktives Zuhören, das mit Durchsetzungsvermögen und Selbstdarstellung einhergeht, werden Frauen befähigt, ihre Ziele, Grenzen und Wünsche zu formulieren. Aktives Zuhören befreit von geschlechtsspezifischen Erwartungen und befähigt Frauen, ihre persönliche Entwicklung selbst in die Hand zu nehmen.

In Networking-Szenarien können Stereotypen das Selbstvertrauen von Frauen behindern, sich aktiv einzubringen. Durch aktives Zuhören können Frauen starke berufliche Beziehungen aufbauen, die auf gegenseitigem Respekt und Verständnis beruhen, und so dem Klischee des passiven Zuhörers trotzen.

Außerdem **können Geschlechterstereotypen die Fähigkeit von Frauen untergraben, andere zu beeinflussen.** Aktives Zuhören, selbstbewusste Kommunikation und Argumentation verbessern die Überzeugungskraft von Frauen, indem sie Barrieren effektiv überwinden und für ihre Ideen eintreten.

Frauen müssen das aktive Zuhören als eine vielseitige Fähigkeit begreifen, die sie persönlich und beruflich stärkt. Die Infragestellung von Geschlechternormen und die Nutzung des aktiven Zuhörens ermöglichen es Frauen, sich von Stereotypen zu befreien und eine integrativere und gerechtere Zukunft zu fördern.

EQUALITY

4. Bewährte Methoden und Tipps



Indem sie diese bewährten Verfahren und Tipps in ihren Ansatz des aktiven Zuhörens einbeziehen, können weibliche Fachkräfte eine Kultur der Empathie am Arbeitsplatz schaffen. Einfühlsames, aktives Zuhören fördert ein Gefühl der Zugehörigkeit, des Vertrauens und des Verständnisses und ermöglicht es Frauen, engere Beziehungen zu Kollegen aufzubauen, Konflikte mit Mitgefühl zu bewältigen und zu einem harmonischeren und produktiveren beruflichen Umfeld beizutragen.

Aktive Zuhörfähigkeiten entwickeln und Empathie betonen:

- **Üben Sie sich im Reflective Listening** und fassen Sie die Worte des Sprechenden zusammen oder umschreiben Sie sie, um sicherzustellen, dass Sie seine:ihre Botschaft genau verstehen. Dies zeigt auch, dass Sie sich aktiv an dem Gespräch beteiligen.
- **Achten Sie auf nonverbale Hinweise** und beobachten Sie die Körpersprache und Mimik des:der Sprecher:in, um seine:ihre Gefühle und unausgesprochenen Gedanken besser zu verstehen.
- **Bestätigen Sie Gefühle und Emotionen** und erkennen Sie die Emotionen der Sprecherin mit Sätzen wie: „Ich kann sehen, dass diese Situation eine Herausforderung für Sie war.“
- **Vermeiden Sie Urteile**, setzen Sie Urteile aus und zwingen Sie dem Gespräch nicht Ihre Meinung oder Vorurteile auf.
- **Stellen Sie offene Fragen** und ermutigen Sie den Redner, seine Gedanken und Gefühle zu erläutern, indem Sie offene Fragen stellen, die zu tiefer gehenden Antworten einladen.
- **Zeigen Sie Einfühlungsvermögen durch Körpersprache** und verwenden Sie eine bestätigende Körpersprache, z. B. Nicken und Augenkontakt, um Einfühlungsvermögen und aktives Zuhören zu zeigen.
- **Üben Sie aktives Schweigen** und geben Sie der Rednerin Raum, ihre Gedanken zu sammeln und sich vollständig auszudrücken, indem Sie das Schweigen nutzen, um Unterstützung und Ermutigung zu zeigen.
- **Üben Sie Empathie über den Arbeitsplatz hinaus** und wenden Sie einfühlsames Zuhören in persönlichen Beziehungen und alltäglichen Interaktionen an, um Ihre Fähigkeiten weiter zu verbessern.



5. Schlussfolgerungen



Das Modul „**Die Kunst des einfühlsamen Zuhörens**“ zielt darauf ab, Frauen in die Lage zu versetzen, aktive Zuhörfähigkeiten mit Schwerpunkt auf Empathie zu entwickeln, die sich positiv auf ihr berufliches und privates Leben auswirken.

In diesem Modul lernen die Teilnehmer die Grundlagen des aktiven Zuhörens und wie sie Empathie in ihren Kommunikationsstil einbauen können. Das Modul behandelt die folgenden Themen:

1. **Aktives Zuhören verstehen:** Erforschung der Bedeutung des aktiven Zuhörens für eine effektive Kommunikation und den Aufbau solider Beziehungen.
2. **Aufmerksame Körpersprache:** Techniken, um aktives Zuhören durch nonverbale Signale wie Augenkontakt, Nicken und eine offene Körpersprache zu demonstrieren.
3. **Reflektiertes Zuhören:** Strategien zum Paraphrasieren und Zusammenfassen, um ein genaues Verständnis der Botschaft des Sprechers zu gewährleisten.
4. **Aufbau von Empathie:** Die Macht der Empathie in der Kommunikation verstehen und die Fähigkeit entwickeln, sich mit anderen auf einer tieferen Ebene zu verbinden.
5. **Überwindung von Hindernissen:** Gemeinsame Hindernisse für aktives Zuhören, wie Ablenkungen und Vorurteile, erkennen und lernen, wie man sie überwindet.
6. **Vertrauen aufbauen:** Erforschen Sie, wie aktives Zuhören das Vertrauen fördert und Beziehungen im privaten und beruflichen Umfeld stärkt.

Durch die aktive Teilnahme an diesem Modul werden wir unsere Fähigkeiten des aktiven Zuhörens verbessern und uns als berufstätige Frauen in die Lage versetzen, in unserer Karriere hervorstechen, sinnvolle Beziehungen aufzubauen und Kommunikationsprobleme zu überwinden. Begeben wir uns auf diese transformative Reise und schöpfen wir unser volles Potenzial als aktive Zuhörerinnen in der Berufswelt aus.

Die Wirkung dieses Moduls wird weit über den Arbeitsplatz hinausgehen und eine mitfühlendere, verständnisvollere und kooperativere Gesellschaft schaffen.

Referenzen



Active Listening and Empathy: - MindTools. (n.d.). Empathic Listening. Retrieved from <https://www.mindtools.com/a8l9j08/empathic-listening>

The Power of Listening and Empathy: - Frankelius, P. (2019, February 19). The Power of Listening and Empathy. Innovation Management. Retrieved from <https://innovationmanagement.se/2019/02/19/the-power-of-listening-and-empathy/>

"Chances Are, You Are Not as Good at Actively Listening as You Think": - Organizational Talent. (n.d.). Chances Are, You Are Not as Good at Actively Listening as You Think. Retrieved from <https://www.organizationaltalent.com/post/you-are-not-as-good-at-actively-listening-as-you-think>

"Active Listening" by MindTool: - MindTools. (n.d.). Active Listening. Retrieved from <https://www.mindtools.com/az4wxv7/active-listening>

"Empathetic Listening" by MindTool: - MindTools. (n.d.). Empathetic Listening. Retrieved from <https://www.mindtools.com/a8l9j08/empathic-listening>

Results on Active Listening by MindTool: - MindTools. (n.d.). Search Results for Active Listening. Retrieved from <https://www.mindtools.com/search-results?search=active%20listening&start=1>

Gender, Stereotypes, and Trust in Communication: - Bian, L., Leslie, S. J., & Cimpian, A. (2020). Gender, Stereotypes, and Trust in Communication. Social Psychological and Personality Science, 12(1), 3–12. <https://doi.org/10.1177/1948550619856926>

"How are stereotypes maintained through communication? The influence of stereotype sharedness": - Sinclair, L., & Kunda, Z. (1999). How are stereotypes maintained through communication? The influence of stereotype sharedness. Journal of Personality and Social Psychology, 77(5), 874–887. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.5.874>

"The Influence of Gender Stereotypes on Communication" by The ScholarShip, University of Tampa: - Ault, L. K., & Austin, E. W. (2003). The Influence of Gender Stereotypes on Communication. The ScholarShip, University of Tampa. Retrieved from <https://scholarcommons.usf.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1002&context=abo>

"Gender Stereotypes and Workplace Communication" by Communication Currents, National Communication Association: - Bruneau, E. G., & Hogg, M. A. (2020). Gender Stereotypes and Workplace Communication. Communication Currents, 15(5). <https://www.natcom.org/communication-currents/gender-stereotypes-and-workplace-communication>

Empowerment of Women in the Workplace: - International Labour Organization (ILO). (n.d.). Promoting Gender Equality and Empowerment of Women in the Workplace. Retrieved from https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_emp/---emp_ent/documents/publication/wcms_713994.pdf

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.

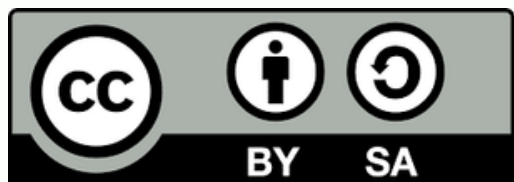
Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung [Mitteilung] trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

Autoren

© Mai 2023 – EBB GmnH, Step-by-Step, VAEV R&D, INDEPCIE, Skill-Up Srl., SVERONIS & SIA O.E.

Diese Veröffentlichung wurde mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Kommission unter Erasmus + Project “2022-1-DE02-KA220-VET-000085146” durchgeführt.

Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen



(CC BY-SA) : Es steht Ihnen frei, das Material zu teilen, d. h. zu kopieren und in jedem beliebigen Medium oder Format weiterzugeben, und es anzupassen, d. h. zu remixen, umzuwandeln und für jeden beliebigen Zweck, auch für kommerzielle Zwecke, zu nutzen. Der Lizenzgeber kann diese Freiheiten nicht widerrufen, solange Sie die Lizenzbedingungen unter den folgenden Bedingungen einhalten:

Namensnennung – Sie müssen angemessene Urheber- und Rechteangaben machen , einen Link zur Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Diese Angaben dürfen in jeder angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.

Weitergabe unter gleichen Bedingungen — Wenn Sie das Material remixen, verändern oder anderweitig direkt darauf aufbauen, dürfen Sie Ihre Beiträge nur unter derselben Lizenz wie das Original verbreiten.

Keine weiteren Einschränkungen — Sie dürfen keine zusätzlichen Klauseln oder technische Verfahren einsetzen, die anderen rechtlich irgendetwas untersagen, was die Lizenz erlaubt.