



Breaking
the Ceiling



Co-funded by
the European Union

WIRKSAME FRAGEN FÜR AKTIVES ZUHÖREN

AKTIVES ZUHÖREN TRAININGSMODUL



euro
pass



SKILL
CONSULTING up
TRAINING

Sfs
Adult
Education
Iceland



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



Effektive Kommunikation ist in der dynamischen Landschaft des beruflichen Umfelds von entscheidender Bedeutung für den Erfolg und die Förderung solider Beziehungen. Die Kunst des „effektiven Fragens für aktives Zuhören“ ist von zentraler Bedeutung für diese Fähigkeit. Die **richtigen Fragen zu stellen** ist mehr als nur die Entgegennahme von Informationen und **zeigt ein echtes Interesse daran, die Sichtweise anderer zu verstehen**.

Indem sie effektive Fragen mit aktivem Zuhören verbinden, können weibliche Fachkräfte ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern, Vertrauen aufbauen und ihren Einfluss am Arbeitsplatz erhöhen.

In diesem Modul wird die **transformative Kraft effektiver Fragen für aktives Zuhören** untersucht. Egal, ob Sie eine Führungskraft, ein Teammitglied oder eine aufstrebende Fachkraft sind, die Beherrschung dieser Fähigkeit wird Sie in die Lage versetzen, sinnvolle Gespräche zu führen, stärkere Beziehungen zu knüpfen und eine einfühlsamere und scharfsinnigere Kommunikatorin zu werden.

In diesem Modul werden wir uns mit den **Grundsätzen und Praktiken befassen, die einer effektiven Befragung zugrunde liegen**. Wir werden auch untersuchen, wie Frauen diese Technik nutzen können, um in ihrer Karriere voranzukommen, die Zusammenarbeit zu verbessern und die komplexe Dynamik am Arbeitsplatz zu steuern.

Am Ende dieser Reise werden Sie mit dem **Wissen und den Werkzeugen ausgestattet sein, um durchdachte Fragen zu stellen**, den Antworten aktiv zuzuhören und ein integratives und ermächtigendes berufliches Umfeld zu schaffen.

Lassen Sie uns auf diese Weise wirksame Fragen für aktives Zuhören erforschen und entdecken, wie sie neue Möglichkeiten für persönliches und berufliches Wachstum eröffnen können.

PRAISE
FOR*
WOMEN



2. Das Modul im beruflichen Umfeld



Effektive Fragen sind entscheidend für die Förderung einer offenen Kommunikation und der Zusammenarbeit zwischen den Teammitgliedern im beruflichen Umfeld. Indem Sie durchdachte und relevante Fragen stellen, schaffen Sie eine integrative und einnehmende Atmosphäre, die jeden ermutigt, seine Ideen und Perspektiven einzubringen.

Durch aktives Zuhören respektieren Sie die Meinung anderer und zeigen echtes Interesse daran, deren Standpunkte zu verstehen, was zu innovativen Problemlösungen und effektiveren Entscheidungsprozessen führen kann.

Im beruflichen Umfeld **ermöglicht** eine **effektive Befragung den Frauen**:

1. **Zeigen Sie Fachkompetenz:** Durchdachte und aufschlussreiche Fragen zeigen unsere Kompetenz und unser Wissen und machen uns zu wertvollen Mitarbeiter:innen in unserem jeweiligen Fachgebiet.
2. **Stärkung der Zusammenarbeit:** Wir fördern die Integration und Zusammenarbeit innerhalb von Teams und abteilungsübergreifend, indem wir Fragen stellen, die den Input aus verschiedenen Perspektiven fördern.
3. **Einfühlungsvermögen und Vertrauen aufbauen:** Durchdachte Fragen vermitteln echtes Interesse an den Erfahrungen und Bedürfnissen unserer Kollegen, was die Beziehungen stärkt und Vertrauen aufbaut.
4. **Schwierige Situationen meistern:** Indem wir relevante und konstruktive Fragen stellen, können wir Konflikte entschärfen, Missverständnisse klären und für beide Seiten vorteilhafte Lösungen finden.
5. **Verbessern Sie Ihre Problemlösungsfähigkeiten:** Strategische Fragen helfen dabei, die zugrunde liegenden Probleme zu erkennen, was zu effektiveren und kreativeren Problemlösungsansätzen führt.



3. Auswirkungen aufgrund von Geschlechterstereotypen



Geschlechtsspezifische Stereotypen können die Wahrnehmung und Praxis von Fragen und aktivem Zuhören am Arbeitsplatz erheblich beeinflussen, was insbesondere für Frauen gilt. Diese Stereotypen assoziieren Frauen oft als passiver, emotionaler und fürsorglicher, während Männer als durchsetzungsfähiger und selbstbewusster wahrgenommen werden. Infolgedessen können **Frauen mit geschlechtsspezifischen Vorurteilen konfrontiert werden, die die Legitimität ihrer Fragen und den Wert, der ihren Bemühungen um aktives Zuhören beigemessen wird, untergraben.**

In vielen Arbeitsumgebungen **kann es vorkommen, dass Frauen aufgrund dieser Vorurteile mit ihren Fragen abgetan oder weniger ernst genommen werden.** Ihre Fähigkeit zum aktiven Zuhören wird möglicherweise übersehen oder als natürliche weibliche Eigenschaft und nicht als entwickelte Fähigkeit angesehen. Dies kann Frauen daran hindern, sich voll und ganz in Diskussionen einzubringen und ihre Ideen und ihr Fachwissen anzuhören und anzuerkennen.

Die Überwindung dieser Geschlechterstereotypen ist für die Förderung eines integrativeren und gerechteren Arbeitsumfelds von entscheidender Bedeutung. Indem sie diese Vorurteile in Frage stellen und geschlechtsspezifische Vielfalt und Gleichstellung fördern, können Organisationen die unterschiedlichen Perspektiven und Talente aller Teammitglieder nutzbar machen. Wenn die Fragen und das aktive Zuhören von Frauen gleichberechtigt mit denen ihrer männlichen Kollegen gewürdigt und respektiert werden, kann sich die Kommunikation im Team insgesamt verbessern.

Die Förderung einer Arbeitsplatzkultur, in der die Vielfalt der Kommunikationsstile geschätzt und gewürdigt wird, kann die Vorteile von effektiven Fragen und aktivem Zuhören maximieren. **Sowohl Männer als auch Frauen bringen einzigartige Stärken mit,** und durch die Berücksichtigung einer Vielzahl von Kommunikationsansätzen können Teams ein breiteres Spektrum an Ideen und Erkenntnissen nutzen. Dies führt zu einer besseren Zusammenarbeit und verbessert die Problemlösungs- und Entscheidungsprozesse.

Um eine Arbeitsplatzkultur zu schaffen, die effektives Hinterfragen und aktives Zuhören unabhängig vom Geschlecht fördert, müssen Unternehmen Initiativen zur Förderung von Vielfalt und Integration Priorität einräumen. Die Durchführung von Schulungsprogrammen, die das Bewusstsein für unbewusste Vorurteile schärfen und eine respektvolle Kommunikation fördern, kann von Vorteil sein. Darüber hinaus sollten die Führungskräfte mit gutem Beispiel vorangehen, indem sie unterschiedliche Kommunikationsstile anerkennen und wertschätzen und so ein positives Zeichen für das gesamte Unternehmen setzen.

4. Bewährte Methoden und Tipps



Effektive Befragungstechniken:

- **Bereiten Sie im Voraus durchdachte Fragen vor:** Bereiten Sie vor Sitzungen oder Diskussionen Fragen vor, die bestimmte Themen ansprechen oder Erkenntnisse der Teilnehmer einholen.
- **Hören Sie den Antworten aktiv zu:** Konzentrieren Sie sich darauf, die Antworten in vollem Umfang zu verstehen, ohne zu unterbrechen oder sich zu beeilen, um Ihren Standpunkt darzulegen.
- **Verwenden Sie offene Fragen:** Ermutigen Sie zu detaillierten und aussagekräftigen Antworten, indem Sie offene Fragen stellen, die eher zur Diskussion anregen als Ein-Wort-Antworten.
- **Einfühlungsvermögen und Validierung der Antworten:** Zeigen Sie Einfühlungsvermögen und Wertschätzung für die erhaltenen Antworten und erkennen Sie die Perspektive der Sprecherin an.
- **Bitten Sie um Klarstellungen:** Bitten Sie bei Bedarf um Klarstellungen zu den Antworten, um ein umfassendes Verständnis zu gewährleisten.
- **Fragen auf den Einzelnen zuschneiden:** Passen Sie Ihre Fragen an individuelle Kommunikationsstile und Persönlichkeiten an und fördern Sie so einen angenehmen und offenen Dialog.
- **Üben Sie sich in Bescheidenheit:** Vermeiden Sie es, Diskussionen mit Ihren Fragen zu dominieren, und erlauben Sie anderen, ihre Gedanken und Ideen frei zu äußern.
- **Machen Sie sich die Neugier zu eigen:** Pflegen Sie eine neugierige Einstellung, die zu ständigem Lernen und Wissensdurst aus verschiedenen Quellen anregt.
- **Vermeiden Sie Suggestivfragen:** Stellen Sie keine Fragen, die eine bevorzugte Antwort suggerieren, da sie die Antworten beeinflussen und eine echte Kommunikation behindern können.
- **Bitte sehen Sie sich das an:** Bitten Sie Ihre Kolleg:innen oder Mentor:innen um Feedback zu Ihren Fragetechniken und arbeiten Sie aktiv an der Verbesserung Ihrer Vorgehensweise.

Übungen:

- **Paarweiser Austausch:** In zwei Gruppen stellen die Teilnehmer offene Fragen zu einem bestimmten Thema und hören den Antworten ihres Partners aktiv zu. Anschließend geben sie Feedback zu ihren Fragetechniken und ihren Fähigkeiten zum aktiven Zuhören.
- **Rollenspiel-Szenarien:** In Rollenspielen üben die Teilnehmer, bohrende Fragen zu stellen, um die Perspektive einer anderen Person besser zu verstehen, und üben so aktives Zuhören und Einfühlungsvermögen.
- **Fallstudien:** Die Teilnehmer analysieren reale Arbeitsplatzszenarien und identifizieren Möglichkeiten für effektive Fragen und aktives Zuhören, um die Kommunikation und Konfliktlösung zu verbessern.

5. Schlussfolgerungen



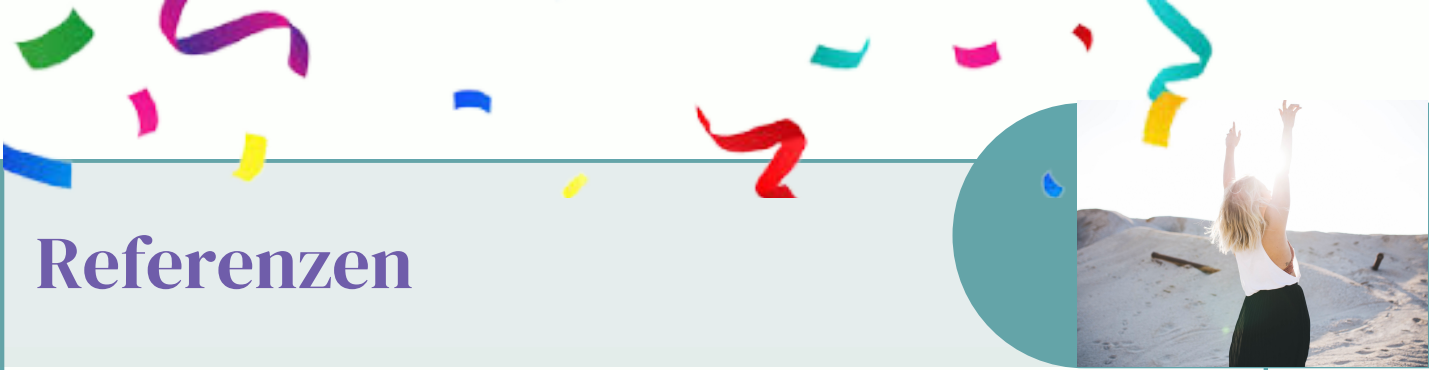
Herzlichen Glückwunsch! Sie haben das Modul „Effektive Fragen für aktives Zuhören“ abgeschlossen und damit einen wichtigen Schritt auf dem Weg zu einer kompetenteren Kommunikation gemacht. Die Fähigkeiten, die Sie im Bereich des Fragens und des aktiven Zuhörens erworben haben, sind wirksame Werkzeuge, die Ihre Interaktionen am Arbeitsplatz verändern können. Wenn Sie diese Fähigkeiten verfeinern, **werden Sie eine bemerkenswerte Verbesserung im Umgang mit Ihren Kolleg:innen, Kund:innen und Vorgesetzten feststellen.**

Denken Sie daran, wie wichtig es ist, geschlechtsspezifische Stereotypen zu bekämpfen und ein integratives Umfeld zu fördern. Das Erkennen und Beseitigen von Vorurteilen kann zu einer Arbeitsplatzkultur beitragen, die die unterschiedlichen Perspektiven und Beiträge aller Teammitglieder unabhängig von ihrem Geschlecht schätzt. Die **Akzeptanz unterschiedlicher Kommunikationsstile führt zu einer offeneren und kooperativeren Atmosphäre**, in der sich jeder ermächtigt fühlt, seine Ideen und Meinungen frei zu äußern.

Die Anwendung der bewährten Verfahren und Tipps aus dieser Schulung wird Ihnen helfen, eine effektivere Kommunikatorin und eine wertvolle Bereicherung für Ihr Team zu werden. Aktives Zuhören und aufmerksames Hinterfragen zeigen, dass Sie sich bemühen, die Ansichten und Bedürfnisse anderer zu verstehen, was Ihre Beziehungen zu Kolleg:innen erheblich stärken und ein Gefühl des gegenseitigen Respekts fördern kann. Indem Sie diese Fähigkeiten trainieren, tragen Sie zu einem positiven und unterstützenden Arbeitsumfeld bei, das die Teamarbeit verbessert, die Produktivität steigert und den allgemeinen Erfolg fördert.

Denken Sie daran, dass die Beherrschung effektiver Fragestellungen und des aktiven Zuhörens ein fortlaufender Prozess ist. Suchen Sie ständig nach Gelegenheiten, diese Fähigkeiten in formellen Situationen wie Besprechungen und informellen Interaktionen am Arbeitsplatz zu üben und zu verfeinern. Wenn Sie diese Gewohnheiten kultivieren, werden Sie feststellen, dass Ihre Kommunikation wirkungsvoller wird und dass Ihre Fähigkeit, Konflikte zu lösen, Beziehungen aufzubauen und andere positiv zu beeinflussen, ebenfalls zunimmt. Lassen Sie sich auf die Reise der kontinuierlichen Verbesserung ein, und Sie werden zweifellos positive Auswirkungen auf Ihren Kommunikationsstil und die Dynamik am Arbeitsplatz feststellen.





Referenzen

Bücher:

- Sorensen, M. S. (2017). I Hear You: The Surprisingly Simple Skill Behind Extraordinary Relationships. Autumn Creek Press.
- Rockridge Press. (2020). Active Listening Techniques: 30 Practical Tools to Hone Your Communication Skills. Rockridge Press.
- Murphy, K. (2021). You're Not Listening: What You're Missing and Why It Matters. Vintage.
- Larson, B., & Poole, E. (2017). 4 Essential Keys to Effective Communication in Love, Life, Work—Anywhere! Including the "12-Day Communication Challenge!" CreateSpace Independent Publishing Platform.

Online Artikel:

- Positive Psychology. (n.d.). Active Listening Techniques. Retrieved from <https://positivepsychology.com/active-listening-techniques/>
- Asana. (n.d.). Active Listening. Retrieved from <https://asana.com/resources/active-listening>
- HubSpot. (n.d.). The Ultimate Guide to Active Listening. Retrieved from <https://blog.hubspot.com/sales/active-listening-guide>

TED Talks:

- TED. (n.d.). Talks to Help You Be a Better Listener. Retrieved from https://www.ted.com/playlists/92/talks_to_help_you_be_a_better_listener

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.

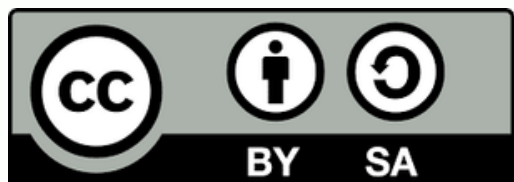
Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung [Mitteilung] trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

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.