

Aktives Zuhören

Gesagt heißt nicht unbedingt gehört!
Gehört heißt nicht unbedingt verstanden!

Ideale Kommunikation bedeutet, der Empfänger versteht das, was der Sender meint.
Was bedeutet für Sie ‚Scheinbares Zuhören‘ und ‚Anscheinendes Zuhören‘?
Aktives Zuhören ist keine Technik, sondern eine Grundeinstellung.

Regeln für aktives Zuhören:

- Ehrliches, offenes Interesse
- Aufmerksamkeit zeigen
- Zuhören ohne zu werten
- Zuhören ohne Lösungsvorschläge
- Positive Körpersprache
- Nie ohne Notwendigkeit unterbrechen
- Störfaktoren ausblenden
- eigene Gedanken abschalten

Signale für aktives Zuhören:

Verbal

Ja, so, hm usw.
Nachfragen
Kommentieren
Interpretieren
Gefühle ansprechen



Nonverbal

Augenkontakt
Kopfnicken
Handbewegungen
Sich leicht nach vorne neigen
Notizen machen
Spiegeln

Verbale/ Nonverbale Kommunikation



Verbale Kommunikation Sprache

Wortwahl
Satzbau
Sprechtempo/ Pausen
Betonung/Tonhöhe
Lautstärke



Nonverbale Kommunikation Körpersprache

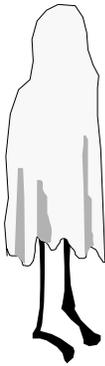
Haltung
Gestik
Mimik
Blickkontakt
Abstand

Rufen Sie Bilder wach, projizieren Sie und entwickeln Sie zukünftige Ereignisse in der Vorstellung des Zuhörers. Das ist oft zielführender.
Glaubwürdigkeit entsteht, wenn verbale und nonverbale Kommunikation übereinstimmen.

Paul Watzlawick: „Man kann nicht nicht kommunizieren.“

Unwörter

Wir sind was wir sagen und wir sagen was wir denken!



Unwörter nenne ich Wörter, die die Bedeutung einer Aussage verfälschen, schwächen oder unglaubwürdig machen. Diese Wörter können sogar negative Gedanken, Druck und Widerspruch auslösen. Der Haken daran ist, dass das alles meistens nicht bewusst passiert, sondern nebenbei im Unterbewusstsein abläuft und eine unbewusste Reaktion hervorruft.

Ich habe meine Unwörter in fünf Kategorien unterteilt:

Füllwörter Verallgemeinerungen Konjunktive Weichmacher Abschrecker

Jedes dieser Unwörter bedarf einer individuellen Überprüfung, ob es im verwendeten Zusammenhang Sinn macht oder eben nicht und Sie es deshalb streichen.

Füllwörter

äh – ähm – tja – oder so – eigentlich – vielleicht – eventuell – aber – auch – ja – im Prinzip – allerdings – gegebenenfalls – relativ – möglicherweise – natürlich – typischerweise – grundsätzlich – letztlich – letztendlich – nahezu – ziemlich – in der Regel – schon - Im Begriff sein – statt finden – zum Ausdruck bringen – Kenntnisstand – nach Lage der Dinge ...



Verallgemeinerungen



man – alle – jeder – jede – jedermann – irgendjemand – irgendwer – die Anderen – die Gesellschaft ...

Konjunktive

müsste – hätte – dürfte – könnte – würde – möchte – wäre – sollte – wollte ...



Weichmacher



glauben – versuchen – probieren – nicht – ganz kurz – nebenbei – vielleicht ...

Abschrecker

Problem – Sie müssen – aber – unbedingt – sofort – ich erwarte – sollen – Verpflichtung – Mühe – langer Weg – Verantwortung – Disziplin

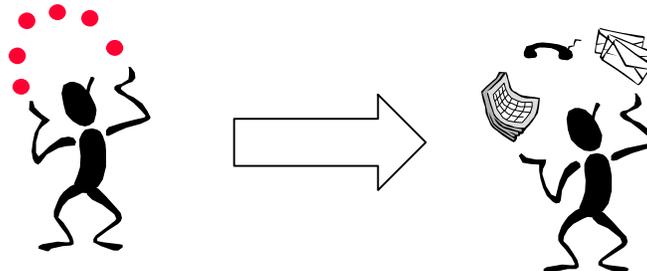


Jonglieren für Körper und Geist

Wer täglich mit Herausforderungen und Alltag jonglieren muss, sollte jonglieren können. Jonglieren können bedeutet, selbst zu entscheiden, wann Sie festhalten oder loslassen.

15 gute Gründe, um Jonglieren zu lernen

1. Jonglieren lehrt zu lernen.
2. Jonglieren lehrt Kompliziertes zu vereinfachen.
3. Jonglieren steigert die Fähigkeit geistige, körperliche und emotionale Herausforderungen zu meistern.
4. Jonglieren lehrt den produktiven und positiven Umgang mit eigenen Fehlern.
5. Jonglieren steigert das Selbstbewusstsein und das Selbstwertgefühl.
6. Jonglieren bringt das Gehirn zu einer Leistungssteigerung von bis zu 30 %.
7. Jonglieren bringt mehr Geduld mit sich und den Anderen.
8. Jonglieren ist die kunstvolle Art des Angebens. J
9. Jonglieren zeigt, dass Sie viel schneller, viel weiter kommen als Sie je für möglich gehalten haben.
10. Jonglieren trainiert die Phantasie.
11. Jonglieren lehrt bewusste Entscheidungen vor dem Handeln zu treffen und diese Handlung dann konsequent durchzuführen.
12. Jonglieren fördert logisches Denken.
13. Jonglieren ist beidhändig und beidhirnig.
14. Jonglieren steigert die Fähigkeit, sich auf verschiedene Dinge gleichzeitig zu konzentrieren und dabei jeder Handlung die nötige Aufmerksamkeit zukommen zu lassen.



15. Jonglieren kann jeder lernen.

Die wissenschaftliche Seite

„Und es verändert sich doch: Größeres Hirn durch Jonglieren

Dass das Jonglieren eine feine Möglichkeit ist, beide Hirnhälften zu aktivieren und sich so z.B. für anstehende Denk- und Lernaufgaben fit zu machen, ist inzwischen bekannt.

Nun haben aber Wissenschaftler herausgefunden, dass regelmäßiges Jongliertraining das Gehirn sogar wachsen lässt.

Der Neurologe PD Dr. Arne May ließ junge Erwachsene drei Monate lang das Jonglieren erlernen und trainieren. Und hier konnten nach der Zeit erstaunliche Veränderungen in den Gehirnen der Jonglierenden festgestellt werden. Angewachsen war der Bereich im Gehirn, der dafür zuständig ist, Bewegungen von Objekten im dreidimensionalen Raum wahrzunehmen. Dieser bildete sich dann aber bei einem Jonglierstopp auch wieder zurück.

Mit dieser Studie wurde die gängige Annahme widerlegt, dass bestehende Strukturen im erwachsenen Gehirn nicht mehr veränderlich sind.“

Quelle: idw, Universität Regensburg,

„IQ-KICK FÜRS GEHIRN, WEIL ...

... die Durchblutung gefördert wird, und das Gehirn so den Sauerstoff bekommt, den es für Top-Leistungen braucht.

... schädliche Stress-Hormone abgebaut werden – die lähmen nämlich die Denkkraft.

... vermehrt Botenstoffe (Neurotransmitter) ins Oberstübchen geschleust werden.

Lernen und Erinnern fallen leichter.

... Kreativitätshormone in Schwung kommen (vor allem durch Ausdauertraining), dazu Glücksstoffe wie Endorphine – beides lässt Gedanken sprudeln!

... viele Sinne stimuliert und Nervenzellen so „elektrisiert“ werden, dass sie auch bei anderen Leistungen blitzschnell reagieren – gilt besonders für Koordinationstrainings.

... die Neubildung und Vernetzung von Nervenzellen gefördert und das Altern bzw. Absterben von Gehirnzellen verhindert wird.

UNTER DEN TOP TEN FÜR KLUGE KÖPFE

Tanzen Das Hirn koordiniert dabei Rhythmus, Feinmotorik, Balance. Besonders gut: Paartanz, Ballett.

Jonglieren Schärft viele Sinne – Kick für Konzentration! Einfach mal mit zwei bis drei Tennisbällen experimentieren.

Bumerang-Spiel Visuelle Wahrnehmung, Wurftechnik, räumliche Planung – da hat auch der Kopf fix den Bogen raus. Hit für Büro-Player: Mini-Bumerangs (ab 3 Euro).“

Quelle: www.freundin.com