

# PLUSPUNKTE

IMPULSE FÜR POLITIK- UND POTENZIALENTWICKLUNG

## Die 10 Gebote des Zuhörens

- 1. Nicht sprechen**  
Wer zuhört, kann nicht sprechen.
- 2. Sorgen Sie für eine entspannte Gesprächsatmosphäre**  
Zeigen Sie, dass frei gesprochen werden kann. Schaffen Sie eine erlaubende Umgebung.
- 3. Zeigen Sie, dass Sie zuhören wollen**  
Zeigen Sie Interesse. Lesen sie z.B. während des Gesprächs keine Post.
- 4. Halten Sie Ablenkung fern**  
Keine Kritzeleien, stapeln oder durchblättern Sie keine Papiere. Wäre es nicht ruhiger bei geschlossener Tür?
- 5. Stellen Sie sich auf Ihr Gegenüber ein**  
Versuchen Sie, sich in die Situation Ihres Gegenübers hineinzusetzen.
- 6. Geduld**  
Haben Sie Zeit! Unterbrechen Sie nicht! Nicht auf dem Sprung sein!
- 7. Beherrschen Sie sich**  
Wenn Sie sich ärgern, interpretieren Sie die Worte Ihres Gegenübers falsch!
- 8. Lassen Sie sich durch Vorwürfe und Kritik nicht aus dem Gleichgewicht bringen**  
Streiten Sie nicht. Auch wenn Sie gewinnen, Sie haben verloren!
- 9. Fragen Sie**  
Das ermutigt Ihr Gegenüber, demonstriert ihr Interesse und vertieft das Gespräch.
- 10. Nicht sprechen!**  
Dies ist das erste und letzte Gebot, und alle anderen hängen davon ab. Wer spricht, kann nicht zuhören!

aus: Materialien  
„Innovation, Personalentwicklung  
und Qualifizierung in der SPD“

Jetzt alle „Pluspunkte“ im Bildungswiki der Parteischnule im Willy-Brandt-Haus: <http://parteischnule-wiki.spd.de>.