

## Béatrice Heller

% WePractice  
Jenatschstrasse 1  
8002 Zürich - Enge

[www.beatriceheller.ch](http://www.beatriceheller.ch)

Denkpartnerin  
Time To Think Coach/Teacher  
Achtsamkeitslehrerin & -Trainerin

[mail@beatriceheller.ch](mailto:mail@beatriceheller.ch)  
+41 (0)79 426 29 55

### Zuhören, um das Beste im Anderen hervorzubringen

Willkommen zurück. Heute möchte ich gerne über die Qualität des Zuhörens sprechen, die den Denkraum auszeichnet. Es ist ein Zuhören, das an das Versprechen gekoppelt ist, 'ich werde weder dein Denken noch dein Sprechen unterbrechen.' Damit eben das Denken der denkenden Person in alle Richtungen sich abheben kann.

Dieses 'nicht-unterbrechen' und 'nicht-nachfragen', keine Klärungsfragen stellen, das ist ein bisschen neu und das zeichnet diesen Denkraum aus. Denn in den Pausen, die die denkende Person erlebt, nachdem sie eine Gedankenwelle oder mehrere Gedankenwellen produziert hat, die sind sehr wertvoll. In diesen Pausen passiert sehr viel bei der denkenden Person.

In diesen Pausen überlegen wir uns, wo wir als nächste hin wollen mit unseren Gedanken, ob sie immer noch relevant sind, ob sie immer noch Gültigkeit haben. Wir fragen uns, was wir denn überhaupt erreichen wollen in einer solchen Denkphase oder Denksitzung. Wir erkennen Annahmen, können sie überprüfen in diesen Pausen. Wir können unwahre von wahren Annahmen unterscheiden. In diesen Pausen können wir selbst Worte finden dafür, was eher glaubhaft und wahr ist.

Also Sie hören, diese Denkpausen sind sehr wichtig. Und wir wollen also auch diese Denkpausen nicht unterbrechen, die im normalen Alltag, im normalen Austausch, wo Informationen ausgetauscht werden, gerade in diesen Denkpausen wir gerne unterbrochen werden, gut gemeinte Ratschläge oder Hilfestellungen erhalten. Im Denkraum ist das der grosse Unterschied., dass wir nämlich der denkenden Person zutrauen, dass sie ganz, ganz lange am besten für sich selbst denken kann, bevor sie mein Denken benötigt. Also die Qualität des Zuhörens ist für die DenkpartnerIn oder für den Denkpartner sehr relevant.

Und diese Qualität des Zuhörens oder des Denkraumes wird mit den 10 Komponenten beschrieben. In meinem nächsten Beitrag werde ich ein bisschen detaillierter auf diese 10 Komponenten eingehen.

Ich ermuntere Sie heute dazu, in ihren alltäglichen Gesprächen mal aufzuspüren oder wach zu sein dafür, wie hören Sie denn zu? Wann sind die Momente, wenn Sie Fragen stellen, wenn Sie unterbrechen? Wann geben Sie gut gemeinte Ratschläge und wann bringen Sie Sätze für die anderen zu Ende?

Wir tun das alle. Es geht also darum, das alles wirklich mit Freundlichkeit zu erkennen und zu schauen, wie das Gespräch dadurch beeinflusst wird. Und vielleicht auch mal entscheiden, ein bisschen sich innerlich zurückzulehnen. Diese innere Dringlichkeit abzulegen und eine gewisse Gelassenheit einzuladen, um wirklich zuzuhören, damit das beste Denken im Anderen hervorkommen kann. Ich wünsche Ihnen viel spannende Entdeckungen.

Bis bald

Ihre Béatrice Heller, Mitte Juni 2023