Lesen Sie sich diese Liste von Verhaltensweisen durch - wie oft nehmen Sie sie an. Kreuzen Sie das am besten geeignete Kästchen an.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Wie oft machen Sie: | Oft | Manchmal | Niemals |
| 1. Unterbrechen Sie die Leute, bevor sie mit dem Sprechen fertig sind? |  |  |  |
| 2. Schnell zu Schlussfolgerungen kommen. |  |  |  |
| 3. Nicht überprüfen, was Sie gehört haben. |  |  |  |
| 4. Springen Sie mit der Pointe eines Witzes ein, der von jemand anderem erzählt wird. |  |  |  |
| 5. Urteile über das Verhalten von Menschen |  |  |  |
| 6. Sätze für andere Personen beenden |  |  |  |
| 7. Denken Sie an etwas anderes, wenn Sie zuhören sollten. |  |  |  |
| 8. Werden Sie ungeduldig mit Menschen, die zu lange brauchen, um ihre Ideen zu erklären. |  |  |  |
| 9. Beim Sprechen keinen Augenkontakt mit Menschen herstellen |  |  |  |
| 10. Ich wünschte, andere kämen schneller auf den Punkt |  |  |  |
| 11. Anderen Menschen sagen wollen, was sie tun sollen |  |  |  |
| 12. Schauen Sie weiter auf Ihre Uhr |  |  |  |
| 13. Kritzeln in Meetings, während die Leute sprechen |  |  |  |
| **Gesamtpunktzahl:** |  |  |  |

Je mehr der Verhaltensweisen Sie als "manchmal" oder "häufig" identifizieren, desto mehr Spielraum haben Sie für die Verbesserung Ihrer aktiven Zuhörfähigkeiten. Denken Sie daran, dass die Kehrseite des Bildes ist, dass Sie auch von den Menschen angehört werden müssen, insbesondere wenn Sie ihnen Feedback geben und sie coachen. Wenn Sie anderen Menschen nicht zuhören, hören sie Ihnen mit geringerer Wahrscheinlichkeit zu.