

# CHECKLISTE – HÖRE ICH WIRKLICH ZU?

	Ja	Nein
Unterbreche ich die Sprecherin, den Sprecher?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lege ich meine Antwort bereits zurecht, während die andere Person noch spricht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spreche ich die Sätze des Gesprächspartners "für ihn" zu Ende? (weil ich zu wissen glaube, was er sagen will)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Warte ich nur auf ein Stichwort, damit ich selber reden kann?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lasse ich meine Gedanken abschweifen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rede ich, während andere sprechen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lass ich es mir egal sein, ob ich verstehe, was die andere Person sagt und frage nicht nach?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung: Wenn Sie alle Fragen mit „NEIN“ beantworten können, hören Sie wirklich zu.

Quelle: Dr. Irene A. Wernecke ([https://www.uniklinik-freiburg.de/fileadmin/mediapool/10\\_andere/psysoz-beratung/kommunikation.pdf](https://www.uniklinik-freiburg.de/fileadmin/mediapool/10_andere/psysoz-beratung/kommunikation.pdf))

