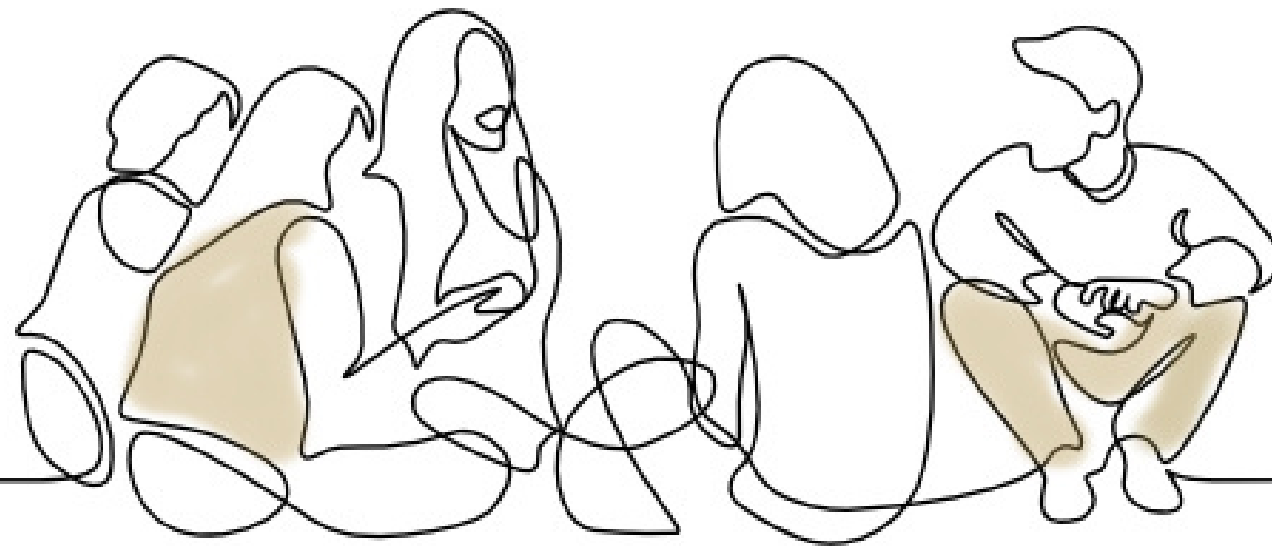


"I hear you - I feel You"



Bewertungsfreies Zuhören lernen:

Ein Workshop für Jugendliche

Zuhören und Sprechen ist die Basis für Beziehung



Das oberste Erziehungsziel der bayerischen Bildungsrichtlinien ist die Entwicklung eines eigenverantwortlichen, beziehungs- und gemeinschaftsfähigen, wertorientierten, weltoffenen und schöpferischen Menschen (Quelle:ISB).

Bewertungsfreies Zuhören ist ein wichtiger Aspekt, um diese Kompetenzen zu entwickeln und zu stärken. Durch strukturierte Kommunikation entsteht Verbindung, Verständnis und Empathie. Diese Art des Zuhörens fördert soziale Kompetenzen, den Umgang mit anderen und den Abbau von Vorurteilen und Mobbing.

Es ist ein Schlüssel für ein harmonisches Miteinander in Akzeptanz, Offenheit und Beziehungen.

5 Gründe, warum das bewertungsfreie Zuhören so wichtig ist.



1. Einfühlungsvermögen: Durch wechselseitiges Zuhören und Sprechen lernen Jugendliche einander besser kennen. Es ermöglicht ihnen, ihre Weltbilder, Herkunft, Emotionen und Bedürfnisse zu verstehen und verbindet sie miteinander.

2. Beziehungsfähigkeit: Diese Art des Zuhörens fördert zwischenmenschliche Beziehungen, indem sie einander Raum gibt, um wertschätzend zu kommunizieren.

3. Toleranz und Konfliktkompetenz: Durch strukturierte Kommunikation lernen die Jugendlichen den Standpunkt der sprechenden Person anzuhören, ohne sofort zu antworten, zu rechtfertigen oder zu bewerten. Dies fördert gegenseitiges Verständnis und Akzeptanz.

4. Selbstbestimmtheit: Die sprechende Person kann sich ohne Bewertung ausdrücken, was beruhigend wirkt und ihre Gedanken klärt. Das Erlernen dieser Kommunikationstechnik fördert Selbstreflexion und innere Balance.

5. Akzeptanz: Zuhören schafft Beziehung und Verständnis für andere und wirkt dadurch gegen Mobbing oder Ausgrenzung.

Der Workshop

Der 5-stündige Workshop besteht aus kurzen Impulsvorträgen und praktischen Übungen. Ziel ist es, an das Thema „bewertungsfreies Zuhören“ und dessen Bedeutung hinzuführen und hierfür zu sensibilisieren.

Ziel des Workshops ist es, die soziale Kompetenz und den Umgang mit sich und anderen zu stärken. Die Teilnehmenden lernen, anderen bewertungsfrei zuzuhören. Sie machen die Erfahrungen, wie es ist, wenn ihnen über längere Zeit ununterbrochen, intensiv und bewertungsfrei zugehört wird. Eine Erfahrung, die viele von uns so noch nie erlebt haben.

Darüber hinaus liefert der Workshop positive Impulse und stärkt die Beziehungsfähigkeit im Umgang mit Mitschüler*innen, Kolleg*innen, innerhalb der Familie, mit Freund*innen und Fremden, im Kleinen wie im Großen.

Die Jugendlichen erleben, dass wir alle gar nicht so verschieden sind, wie wir oft denken. Wir müssen uns einander nur bewertungsfrei zuhören, um dies zu verstehen.





„Ich empfand den Workshop als eine sehr wertvolle Erfahrung, vor allem das Erzählen hat mich sehr aus meiner Komfortzone gebracht, was erst einmal etwas unangenehm, aber im Nachhinein eine tolle Erfahrung war.“

„Mir hat der Tag heute sehr gut gefallen, nicht nur weil ich viel über andere und mich lernen konnte, sondern auch weil ich viel Achtsamkeit im Miteinander in den Alltag mitnehmen kann.“

Feedback von Teilnehmenden

(Alter 16 -17 Jahre)
Gymnasium Tutzing

„Ich habe im Workshop viel über mich gelernt, weil ich nicht dachte, dass es mir so leicht fällt, länger über mich zu reden. Gleichzeitig konnte ich sehr viel über mein Gegenüber erfahren und blicke jetzt anders auf andere sowie auf mich selbst.“

„Ich fand es schön, dass wir Zeit hatten, den anderen zuzuhören und uns einfach aufeinander konzentrieren zu können. Ich fühle mich freier, ohne Angst vor Bewertung meine Gedanken auszudrücken. Vielen Dank.“



„Meine Erfahrung im Zuhör-Workshop ist von einer für mich ‚neuen‘ Erfahrung geprägt. ‚Gutes‘ Zuhören schafft eine ganz andere Bindung zu der Person, der man zuhört. Denn Zuhören, wie es im Workshop vermittelt wird, bedeutet nicht währenddessen nach Antworten zu suchen, sich einen Rat zu überlegen, darüber nachzudenken, wie man geschickt kontern kann. Nein, es bedeutet ‚einfach‘ nur zuzuhören.“ Prof. Dr. Christoph Rodatz, Uni Wuppertal Fakultät Design und Kunst

Feedback von Teilnehmenden

Studentinnen und Studenten

„Der für mich spannendste Teil waren die Diaden, ich war wirklich sehr positiv überrascht, wie man sehr viel von dem, was ihr vorher in der Theorie berichtet habt, sofort gespürt und verstanden hat – und so schnell ein Atmosphäre entstanden ist, in der man gerne und dankbar zuhört, und andererseits genug Vertrauen spürt, frei zu erzählen. Das war eine sehr bereichernde Erfahrung. Das Seminar war ein sehr intensives Erlebnis, das auch jetzt noch sehr präsent ist, daher vielen Dank für diese Möglichkeit.“ Phillip K., Student TUM München

"Wenn man mir davon erzählte hätte, hätte ich es nicht für möglich gehalten und ich finde gerade keine Worte um zu beschreiben, was dein Vortrag und inaktive Übungen bei mir ausgelöst haben. Ich finde diese Sensibilisierung und Aufmerksamkeit auf den Erzähler zu lenken so gigantisch, immer wieder Abstand zu suchen von meinen Gedanken und Assoziationen. Das ist so spannend, was in einem vorgeht, während man zuhört und ebenso wenn man selbst erzählt. Wow. Ich staune immer noch!" Claudia E., Studentin TUM München

Die Vision

Eine Schule hört sich zu.



Um eine nachhaltige Zuhör-Kultur zu fördern, biete ich interessierten Teilnehmenden ein vertiefendes Angebot zum bewertungsfreien Zuhören. Meine Vision ist es, dass sich alle Schülerinnen und Schüler einer Schule gegenseitig und selbst ermächtigt das bewertungsfreie Zuhören vermitteln: Schülerinnen und Schüler der 12. Klasse werden jeweils über einen längeren Zeitraum begleitet. Diejenigen, die sich motiviert fühlen, geben die Zuhör-Methodik dann an jüngere Schüler*innen weiter - bis runter zur 5. Klasse.

Weitere Infos:

Leitung:

Die Leitung der Workshops übernimmt Stefan Brodbeck.
Bei Bedarf können weitere geschulte Workshop Leiter*innen dazu genommen werden.

Anzahl Teilnehmende:

Idealerweise 5 - 10 Paare - max. 20 Personen

Workshopdauer

Der Workshop dauert ca. 5 Stunden

Raum und Platzbedarf

Für den Workshop ist ein Raum, ausgestattet mit Stühlen,
in der Größe eines größeren Klassenraums ausreichend.

Kosten:

Die Gebühr für den 5-stündigen Workshop orientiert sich an den
jeweiligen finanziellen Möglichkeiten, Fördergeldern oder Spenden.
Um kostendeckend arbeiten zu können, sind 400,- zzgl. MwSt. und
Reisekosten pro Workshop wünschenswert.

Stefan Brodbeck Referent und Leiter



Die Zuhör-Erfahrung von Stefan Brodbeck beruht auf den mehrjährigen Ausbildungen und der Praxis in der „Kunst des Zuhörens“ von Werner Plate. Hinzu kommen die langjährigen Erfahrungen im Zuhör-Coaching, sowohl im geschäftlichen wie im privaten Bereich.

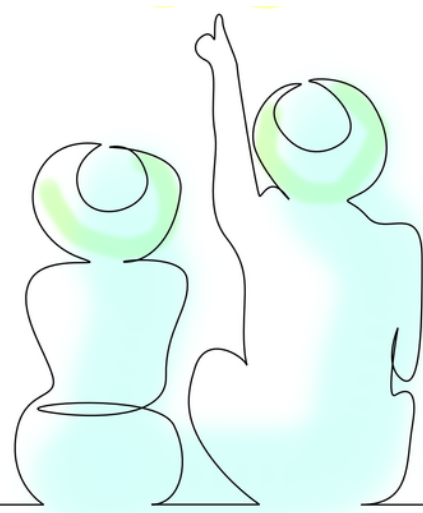
- 1962 in München geboren, Vater von zwei Söhnen.
- 1992 Abschluss des Studiums Industrial Design an der GHK in Kassel
- 1994 Gründung von brodbeckdesign, München
- 1996 Teilnahme an der NEW WORK Ausstellung im Moma, New York
- 2003 einjährige Ausbildung in der "Kunst des Zuhörens".
- 2006 Trainer-Ausbildung Zuhör-Coaching
- 2017 einjährige Vertiefung in der "Selbst-Coaching" Ausbildungsgruppe.
- 2020 start des Zuhör-Coaching in München mit Einzelcoaching, Workshops und Seminaren
- 2021 Gründung von momo hört zu" in München (2022 ausgeschieden)
- 2022 - Leitung der Ausbildung in der Kunst des Zuhörens



shaere



Referenzen



- TU München, Fachbereich Architektur
- Gymnasium Tutzing
- momo hört zu e.V.
- Paritätischer Wohlfahrts-Verband e.V
- Caritas München
- Uni Wuppertal, Fakultät Design und Kunst
- Einführungsworkshops im shaere München

Kontakt

Stefan Brodbeck Zuhör-Coaching
Quagliostrasse 11
81543 München
info@stefan-brodbeck.de
0178 53 80 206
089 200 84 288
www.stefan-brodbeck.de



Stefan Brodbeck
Zuhör-Coaching