

Michael P. Nichols

# Die Kunst des Zuhörens

Einander verstehen im Alltag  
und in schwierigen Gesprächen

Aus dem Amerikanischen übersetzt  
von Nils Thomas Lindquist

**Rowohlt Taschenbuch Verlag**

**Pädagogische Hochschule**  
Bibliothek  
Notkerstrasse 27  
9000 St.Gallen

# Inhalt

## Einleitung 9

### Teil I Die Sehnsucht, verstanden zu werden 17

#### 1. «Hast du mir überhaupt zugehört?»

Warum Zuhören so wichtig ist 19

#### 2. «Danke fürs Zuhören»

Wie das Zuhören uns reifer macht und miteinander verbindet 38

#### 3. «Warum hören die Leute nicht zu?»

Wenn die Kommunikation zusammenbricht 56

### Teil II Die wahren Gründe, warum Menschen nicht zuhören 87

#### 4. «Wann komme ich zu Wort?»

Die Hauptsache beim Zuhören: Das Bemühen,  
unsere eigenen Bedürfnisse zurückzustellen 89

#### 5. «Hörst du nur, was du hören willst?»

Wie heimliche Voreingenommenheit das Zuhören beeinflusst 109

#### 6. «Warum musst du immer gleich beleidigt sein?»

Wie emotionales Reagieren uns defensiv macht 128

ff

### Teil III Einander erreichen 155

#### 7. «Lass dir Zeit – ich höre zu»

Wie man die eigenen Wünsche loslassen  
und einfach zuhören kann 157

#### 8. «Ich wusste nicht, wie dir zumute ist»

Empathie beginnt mit Offenheit 180

#### 9. «Ich sehe ja, dass es dich wirklich unglücklich macht»

Wie man übermäßige Gefühlsreaktionen entschärfen kann 211

## **Teil IV** Zuhören im Kontext **247**

### **10.** «Anscheinend können wir nicht mehr miteinander sprechen»

Zuhören unter vertrauten Partnern 249

### **11.** «Niemand hört mir hier zu»

Zuhören und Verständnis finden in der Familie 277

### **12.** «Es war mir klar, dass du es verstehst»

Zuhören unter Freunden und Kollegen 316

Nachwort 344

Anmerkungen 346

Namen- und Sachregister 349