

Dialog

Die 10 Kernfähigkeiten im Überblick

Dialog in der Tradition David Bohms



1. Die Haltung eines Lernenden verkörpern

Anstatt als „Wissender“ aufzutreten, begegnen Sie dem Gespräch mit Neugier und Offenheit wie ein Kind. Sie sind bereit, eigene Sichtweisen zu überdenken.



2. Radikaler Respekt

Sie erkennen die andere Person in ihrem Wesen und ihrer Andersartigkeit als vollkommen legitim und gleichwertig an. Das geht weit über bloße Toleranz hinaus.



3. Von Herzen sprechen

Sprechen Sie authentisch von dem, was Ihnen im Moment wirklich wichtig ist und was Sie bewegt, anstatt vorgefertigte Phrasen oder taktische Argumente zu nutzen.



4. Generatives Zuhören

Dem Gegenüber so vorbehaltlos und aufmerksam wie möglich lauschen. Sie hören nicht zu, um die eigene Antwort vorzubereiten, sondern um die Perspektive des anderen ganzheitlich zu erfassen.



5. Annahmen und Bewertungen suspendieren

Eigene Urteile, Vorurteile und Glaubenssätze werden weder unterdrückt noch blind ausgelebt, sondern „in der Schwebelage gehalten“. Sie betrachten sie wie ein Forscher, ohne sofort zu bewerten.



6. Erkunden

Fragen stellen, um die Position des anderen tiefer zu verstehen. Es geht darum, die Hintergründe von Denkprozessen gemeinsam zu erforschen, anstatt Fassaden aufrechtzuerhalten.



7. Produktiv plädieren

Wenn Sie Ihren eigenen Standpunkt einbringen, legen Sie den dahinterliegenden Denkprozess offen. Sagen Sie nicht nur was Sie denken, sondern legen Sie transparent dar, wie Sie zu diesem Schluss gekommen sind.



8. Offenheit

Die Bereitschaft mitbringen, sich von konträren Positionen überraschen und berühren zu lassen. Ein offener Raum ermöglicht es, starre Fronten aufzulösen.



9. Verlangsamung

Den Austausch bewusst entschleunigen. Erst durch das Tempo-Herausnehmen wird es möglich, automatische gedankliche und emotionale Reizmuster zu bemerken und das Gesagte tiefer wirken zu lassen.



10. Die Beobachterin / den Beobachter beobachten

Die eigene innere Instanz wahrnehmen. Zu beobachten, welche Gefühle, Filter und Vorannahmen das Gegenüber in einem selbst auslöst – besonders in schwierigen Gesprächsmomenten.