



Stell dir vor, du könntest Menschen lesen.  
Wie wäre das? Wo würde es dich  
unterstützen? Wie viel einfacher wäre  
dein Leben?

In dieser Broschüre stelle ich dir  
Möglichkeiten vor, wie es dir gelingen  
kann, andere Menschen und auch dich  
selber besser zu verstehen.

Sei bei deiner Sicht weise.

## Soforttipps



1. Herz öffnen
2. Neugierig sein
3. Offen sein für neue Erfahrungen
4. Unvoreingenommen beobachten
5. Genau zuhören
6. Auf Details achten
7. In andere Menschen hineinfühlen
8. Fragen stellen
9. Aufmerksam sein, wie schnell Urteile  
Bewertungen auftauchen
10. Eigene Vorurteile erkennen lernen
11. Lernen wollen
12. Eigene Einstellung hinterfragen
13. Ego nicht immer so wichtig nehmen
14. Vogelperspektive einnehmen
15. Respektvoller Umgang
16. Wer gibt, bekommt

Ich bin nur das Zentrum meines eigenen  
Universums. Martin von Wyl

## 1. Herz öffnen

Viele Menschen denken, dass sie verletzt werden, wenn sie ihr Herz öffnen. Das stimmt nicht ganz.



Man kann sich abgrenzen und trotzdem ein offenes Herz haben.

Wie aber öffne ich nun mein Herz, fragst du dich vielleicht.

Stell dir bildlich vor, wie du die Fensterflügel deines Herzens mit Freude öffnest und mit Neugier nach draussen schaust.

Wenn du mit dieser Haltung auf die Menschen zugehst, wird das von aussen unbewusst wahrgenommen. Deine Ausstrahlung wird sich verändern.

## 2. Neugierig sein

Wenn wir einen Menschen sehen – egal ob bekannt oder unbekannt – machen wir uns ein Bild. Das ist ganz natürlich.



Sei bei deinem nächsten Treffen mal neugierig und frage dich folgendes:

Wer ist diese Person vor mir wirklich?

Stimmen meine Gedanken über sie?

Frage doch mal nach und schaue, ob die Antwort mit deinem Bild übereinstimmt.

Vielleicht wirst du überrascht und erfährst spannende Dinge, die du nie erwartet hättest.

### 3. Offen sein für neue Erfahrungen



Der Mensch ist ein Gewohnheitstier und unser Unterbewusstsein ist sehr faul und bequem, deshalb scheitern auch die meisten Vorsätze. Trotzdem können wir jeden Tag aufs Neue entscheiden, aus unserer Komfortzone auszutreten, um neue Erfahrungen zu machen.

Isst du am liebsten Vanilleglace, bestell doch das nächste Mal Pistache.

Bist du eher introvertiert und sprichst nicht gerne Menschen an? Dann mach doch bei der nächsten Gelegenheit jemandem ein ehrlich gemeintes Kompliment und lass dich von der Reaktion überraschen.

Probiere immer wieder Neues aus. Stell dich deinen Herausforderungen und staune. Übung macht den Meister!

## 4. Unvoreingenommen Beobachten



Ja, wir haben alle Vorurteile. Wir haben aber auch den freien Willen, diese nochmals zu hinterfragen.

Schaue genau hin und versuche, so wertungsfrei wie möglich zu beobachten.

Was siehst du?

Bestätigt sich alles, was du dir zusammengereimt hast?

Suche die schönen und guten Sachen und ja, die gibt es immer. Vielleicht benötigt es einfach ein wenig Zeit, diese zu sehen.

## 5. Genau Zuhören

Auch zuhören will gelernt sein.



Oft hört man nur mit halbem Ohr zu, überhört so wichtige Details und will selber gerne wieder von sich erzählen.

Kennst du das auch, dass sich dir jemand mit Namen vorstellt, du dich dem nächsten zuwendest und den Namen schon wieder vergessen hast?

Wenn du aufmerksam zuhörst, kannst du sehr viele Information «zwischen den Zeilen» hören. Frage immer wieder mal nach, um dich zu vergewissern, dass du alles richtig verstanden hast. Dein Gegenüber wird sich wertgeschätzt und verstanden fühlen.

Wirkliches Zuhören ist eine nicht zu unterschätzende Tugend

## 6. Auf Details achten

Nimm dir Zeit, bei den Menschen, mit denen du es zu tun hast, auf Kleinigkeiten zu achten.



Wie ist die Körperhaltung der Person? Arme vor der Brust verschränkt oder locker auf der Stuhllehne? Deutet etwas auf Nervosität hin? An den Haaren zupfen, Hände reiben, zappeln? Ist ihr Blick auf dich gerichtet? Ist ihr Interesse geweckt oder wirkt sie von jedem Geräusch abgelenkt?

Achte auf diese Kleinigkeiten und du kannst dein Verhalten dahingehend ändern, dass die Person wieder mit ihrer ganzen Aufmerksamkeit bei dir ist.

Ist ein Zögern beim Sprechen erkennbar? Frage nach, ob noch Bedenken da sind. Dies schafft Vertrauen.

## 7. In andere Menschen hineinfühlen



Jetzt wird es so richtig spannend. Wie geht das denn?

In den drei vorangegangenen Tipps ging es um das Beobachten, Zuhören und Details wahrnehmen. All dies hilft dir, dich in die Menschen hineinzufühlen. Frage dich immer mal wieder, wie dein Gegenüber sich fühlt.

Wähle die Sprache, die dein Gegenüber am besten versteht. Nein, ich meine nicht Italienisch, Französisch und Englisch, sondern die Art zu sprechen.

Ist es eine eher stille Person, dann nimm deine Stimme etwas zurück, so fühlt sie sich sicherer und nicht überfahren.

Das alles wird sich auf ein gutes Gespräch, ein Meeting oder einen Geschäftsabschluss positiv auswirken.

## 8. Fragen stellen

Mit offenen Fragen erfährst du sehr viel. Was sind offene Fragen? Offene Fragen beginnen mit: Wo, warum, wie, was usw.



Mit diesen Fragen erfährst du viele Details, die für dich wichtig sein können.

Durch nachfragen entstehen weniger Missverständnisse, da du dich immer vergewissern kannst, ob du alles richtig verstanden hast.

Mit ehrlich interessierten Fragen werden sich dir die Menschen mehr öffnen und du schaffst ein Vertrauensverhältnis.

Menschen lechzen nach dem Gefühl, dass man Interesse an ihnen hat.

## 9. Aufmerksam sein, wie schnell Urteile und Bewertungen auftauchen



Unterdessen weisst du, dass wir Vorurteile haben, obwohl viele von sich behaupten werden, dass dies nicht so sei.

Beobachte dich genau und realisiere, wann und bei wem dir Gedanken wie «Uj, was ist das für ein Typ?» oder «Mit Übergewicht noch Süsses essen, wie kann man nur?» oder «Mensch, hat dein Friseur Ferien!» in den Sinn kommen, bevor du wirklich selber richtig darüber nachgedacht hast? Ich kann dich beruhigen. Das ist menschlich und passiert auch mir immer wieder.

Wenn es dir das nächste Mal passiert, sei es dir als ersten Schritt einfach mal bewusst und freue dich, dass du es bemerkt hast.

## 10. Eigene Vorurteile erkennen lernen



Sei ehrlich mit dir selbst.  
Dies ist am schwierigsten.

Da du jetzt aber weisst, dass du nicht der Einzige bist, der Vorurteile hat, fällt es dir vielleicht etwas einfacher. Je ehrlicher du mit dir selbst bist, desto mehr kannst du an deinen Vorurteilen arbeiten.

Weshalb denkst du so? Was macht das Thema mit dir? Warum fühlst du so?

Setze dich hin und fühle in dich hinein.  
Da du ja schon bis hierher gelesen hast, weisst du bereits, wie das geht.

Mit deinem freien Willen kannst du entscheiden, ob ein Vorurteil noch notwendig für dich ist. Ich kann dir garantieren, dass es sich leichter leben lässt, wenn man die Menschen so akzeptiert, wie sie sind.

## 11. Lernen wollen

Das ist wahrscheinlich eine Grundvoraussetzung.



Willst du überhaupt etwas dazulernen? Natürlich ist dir das freigestellt. Es kann ja auch sein, dass du zufrieden bist, wie es bei dir läuft. Gratuliere! Das freut mich zu hören.

Für alle andern besteht die Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln und Neues zu lernen. Wir sind nie fertig damit.

## 12. Eigene Einstellung hinterfragen



Unsere Einstellung zu Menschen, Themen und allen Dingen in unserem Leben, ist geprägt von Erfahrungen, die wir bisher gemacht haben oder auch von Prägungen des Elternhauses.

Weiss du überhaupt woher deine Einstellungen kommen?

Es ist sehr wichtig, sich immer mal wieder zu fragen, ob die eigene Einstellung zu Menschen oder Themen noch angebracht ist. Hast du im Laufe der Zeit andere Erfahrungen gemacht? Hat sich deine Einstellung zu gewissen Dingen verändert.

Dies nennt man reflektieren.

### 13. Ego nicht so wichtig nehmen



Das heisst jetzt nicht, dass du nur noch zu den andern schauen sollst und dich dabei verbiegst. Aber ist es nicht oft so, dass wir nicht mehr wissen, was Demut bedeutet? Der Mut zu dienen!

Oft nehmen wir Sachen sehr persönlich, obwohl es vielleicht auf der Sachebene angesprochen wurde. Es dreht sich nicht alles um uns.

Warum beziehen wir alles auf uns? Hat es wirklich mit uns zu tun? Beobachte dich auch in so einem Moment wieder und achte auf deine Gefühle, die da hochkommen. Um was geht es wirklich? Warum fühlst du dich so? Ist wirklich dein Gegenüber «schuld» an deiner Gefühlslage? Grundsätzlich bist du für deine Gefühle verantwortlich. Du entscheidest, wie du dich fühlen willst!

## 14. Vogelperspektive einnehmen



Übe dich immer wieder, die Vogelperspektive einzunehmen. So fällt es dir leichter, schwierige Situationen gelassener anzugehen.

Trete innerlich wie einen Schritt zurück und schaue das Geschehen von aussen an. Was passiert gerade? Wie kannst du moderat reagieren? Das hilft dir, einen kühlen Kopf zu wahren.

Natürlich ist das eine Übungssache. Am Anfang wird es dir vielleicht noch nicht so gut gelingen, dies direkt anzuwenden, da du emotional zu aufgewühlt bist. Aber im Nachhinein kannst du alles nochmals vor deinem inneren Auge Revue passieren lassen und analysieren. Was ist da genau passiert? Wie möchte ich das nächste Mal reagieren. Warum bringt mich das so auf die Palme?

## 15. Respektvoller Umgang

Behandle dein Gegenüber so, wie du selbst behandelt werden möchtest.



Dies ist so einfach gesagt und doch ertappen wir uns immer wieder dabei, wie wir schnippisch antworten oder ein gut gelauntes «Guete Morge» untergeht.

Meistens ist es nicht fehlender Respekt oder Unhöflichkeit, sondern wir sind so in unseren eigenen Geschichten gefangen, dass wir nicht anders können und nicht noch die Nerven haben, auf andere Rücksicht zu nehmen.

Nimm dir immer wieder die Zeit zu spüren, wie es deinem Gegenüber aufgrund deines Verhaltens geht.

Sei achtsam und denke auch immer wieder an die Menschen in deinem Umfeld.

## 16. Wer gibt, bekommt

Das ist mit vielen Dingen  
so. Energie folgt Energie.



Wenn du etwas von dir  
preisgibst, werden die Menschen sich  
auch dir gegenüber öffnen.

Stecke sie an mit deinem Lachen, mit  
deiner Herzlichkeit, mit deinem offenen  
Wesen. Du wirst staunen, was alles zu dir  
zurück kommt.

Auch wenn du zu den stillen Menschen  
gehörst, kannst du mit deinem Wesen  
verzaubern. Mach es auf deine Weise  
und zeige dich.

Sprich durch dein Herz und es wird ganz  
anders ankommen.

Verstecke dich nicht. Zeige wer du  
wirklich bist! Sei authentisch! Sei du  
selbst! Alle andern gibt es bereits.

## Schlusswort

So viel Theorie und trotzdem habe ich noch so viel zu jedem dieser Themen zu sagen. Und wie schon erwähnt, ist unser Unterbewusstsein faul und träge. Daher ist es wichtig, sich diese Dinge immer wieder ins Gedächtnis zu rufen und zu trainieren.



Sei immer wieder liebevoll zu dir selbst, auch wenn dir nicht immer alles auf Anhieb gelingt.

Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Wenn doch, hätte er es nicht überlebt.

Buche mich für einen Vortrag.  
[chantal@chantalgattone.ch](mailto:chantal@chantalgattone.ch)

