

Konzentriert zuhören am Telefon

Telefonieren kann jede, aber ohne visuellen Input dauerhaft konzentriert zuhören? So geht's:

Immer im Bilde Suchen Sie sich vorher von den Personen, die teilnehmen werden, ein Profil-Foto heraus. So können Sie mentale Kapazitäten freisetzen, denn wir neigen zum automatischen Vervollständigen: Wenn wir einen Menschen hören, aber nicht sehen, dann denken wir uns das Gesicht dazu. Dies kostet uns Energie, die wir mit Hilfe von Fotos sparen bzw. anders verwenden können.

Was man auf dem Zettel hat ... Machen Sie sich Notizen. Dadurch schaffen Sie eine Art Gerüst, das Ihr Hörverständnis stützt und es später einfacher macht, sich zu erinnern und Inhalte richtig einzuordnen. Sie müssen natürlich nicht wörtlich mitschreiben, im Gegenteil - es geht nicht um die Worte, die gesprochen, sondern die Inhalte, die besprochen werden. Besonders schnell und zweckmäßig ist hierbei eine bildhafte [Notizentechnik](#).

Dresscode: Business Kleider machen Leute - das gilt sogar, wenn sie gar nicht zu sehen sind. Oder die Schuhe! Wenn eine wichtige TelKo ansteht, ziehen Sie sich so an, als würden Sie die anderen Beteiligten wirklich treffen. Vielleicht sogar noch etwas schicker. So signalisieren Sie Ihrem Unterbewusstsein, dass dies ein wichtiger geschäftlicher Anlass ist - und sind automatisch konzentrierter.

Probieren Sie es aus - Sie werden bei der nächsten Telefonkonferenz besser und länger konzentriert zuhören können, und so nehmen Sie für sich auch mehr an Informationen mit!