



Zeitlos Handeln

WORKBOOK · Methoden & Werkzeuge

Staircase of Listening

Version 1.0 · 2026

© Matthias Leo Wegner
www.levara.info

Staircase of Listening

Überblick



Zuhören klingt passiv – ist es aber nicht. Die Staircase of Listening beschreibt sechs Stufen zunehmender Zuhörtiefe, von der oberflächlichen Wahrnehmung bis zum generativen Zuhören, das neue Möglichkeiten eröffnet. Je höher die Stufe, desto mehr wird Zuhören zur Führungskompetenz.

Aspekt	Details
Ziel	Die eigene Zuhörfähigkeit bewusst entwickeln und vertiefen
Weg	Sechs Stufen als Entwicklungsrahmen für bewusstes Zuhören
Alternative Methoden	Aktives Zuhören, Rangfolge Kommunikation, Empathy Walk - Bedürfnisse
Dauer	20–45 Minuten (Reflexion/Übung)
Teilnehmer	Einzelperson oder Paar

Grundprinzip

Die meisten Menschen hören zu, um zu antworten – nicht, um zu verstehen. Die Staircase of Listening macht sichtbar, dass Zuhören ein Spektrum ist: von der bloßen akustischen Wahrnehmung bis zu einem Zuhören, das dem Gegenüber hilft, Dinge zu entdecken, die es selbst noch nicht wusste.

Die sechs Stufen

Stufe	Name	Beschreibung
1	Downloading	Ich höre nur, was meine Erwartungen bestätigt. Alles andere filtere ich weg.
2	Faktisches Zuhören	Ich höre die Fakten und Informationen. Ich registriere, was gesagt wird.
3	Empathisches Zuhören	Ich höre die Gefühle und Bedürfnisse hinter den Worten. Ich versetze mich hinein.
4	Generatives Zuhören	Ich höre das Potenzial – das, was entstehen will. Ich halte den Raum für Neues.
5	Stilles Zuhören	Ich höre auch das Ungesagte, die Pausen, die Zwischentöne. Mein Ego tritt zurück.
6	Zuhören als Dienst	Mein Zuhören wird zum Geschenk. Es hilft dem anderen, sich selbst zu hören.

Vorteile und Grenzen

Vorteile	Grenzen
Macht Zuhörqualität bewusst und entwickelbar	Höhere Stufen erfordern viel Übung
Verbessert Beziehungen und Führungsqualität	Nicht jede Situation erfordert Stufe 6
Fördert tiefere Verbindung zwischen Menschen	Kann als Bewertungsraster missverstanden werden
Gut kombinierbar mit anderen Kommunikationsmethoden	Verändert sich nicht über Nacht

Vorgehensweise

Selbstdiagnose

Einen typischen Arbeitstag durchgehen: In welchen Gesprächen war ich auf welcher Stufe? Was hat mich daran gehindert, tiefer zu hören? Gibt es Menschen, bei denen ich automatisch auf Stufe 1 (Downloading) rutsche?

Bewusstes Üben

Sich für einen Tag vornehmen, in mindestens einem Gespräch eine Stufe höher zu hören als gewöhnlich. Was verändert sich im Gespräch? Was verändert sich in mir?

Reflexion im Tandem

Mit einem Partner regelmäßig üben: Einer erzählt 5 Minuten, der andere hört bewusst auf einer bestimmten Stufe zu. Anschließend reflektieren: Was habe ich gehört? Was hat mir geholfen, auf dieser Stufe zu bleiben?

Übungen

Die Zuhör-Woche

Jeden Tag eine Stufe bewusst praktizieren: - **Mo**: Downloading bemerken – Wo höre ich nur, was ich hören will? - **Di**: Faktisch zuhören – Was genau wird gesagt? - **Mi**: Empathisch zuhören – Was fühlt mein Gegenüber? - **Do**: Generativ zuhören – Was will hier entstehen? - **Fr**: Still zuhören – Was wird nicht gesagt?

Zwei-Minuten-Stille

In einem Gespräch, das wichtig ist, bewusst zwei Minuten lang nur zuhören. Keine Fragen, keine Kommentare, keine inneren Vorbereitungen auf die eigene Antwort. Einfach nur da sein. Danach fragen: „Was möchtest du noch sagen?“

IDG-Kontext

Die Staircase of Listening ist verankert in der IDG-Dimension **Relating** – der Fähigkeit, sich auf andere einzulassen und echte Verbindung herzustellen. Tiefes Zuhören ist der Grundstein für Zusammenarbeit, Vertrauen und gemeinsame Sinnfindung.

Quellen

- Scharmer, Otto: Theory U, 2007
- Scharmer, Otto & Kaufer, Katrin: Leading from the Emerging Future, 2013
- Svensson Wiklander, M.: Inner Growth as a Team Sport, 2025

*Menschen sind zum Geliebtwerden geschaffen, nicht zum Funktionieren.
Und wenn wir Organisationen als Gewächshäuser gestalten
– Räume, die schützen, nähren, ermöglichen –
dann kann etwas wachsen, das größer ist als wir selbst.*

Mehr erfahren:
www.levara.info