

Thomas Laggner

---

# Hören vor dem Urteil

**POCKET-BOOK**

Zuhören, verstehen und klar entscheiden



Ein empowerndes Daumenkino für unterwegs

---

Thomas Laggner

**COURAGE ZUM MITNEHMEN**



# Hören vor dem Urteil

**POCKET-BOOK**

Zuhören, verstehen und klar  
entscheiden

COURAGE ZUM MITNEHMEN

# Dieses Pocket-Book

Kurze Impulse, klare Sätze und eine Mini-Praxis pro Seite.

Ein Begleiter für unterwegs, zum Innehalten und Weitergehen.

# Worum es geht

Zentrales Thema: Zuhören als freie, verantwortliche und konkrete Form menschlicher Kommunikation.

Hauptbotschaft: Wer vor dem Urteil hört, verliert keine Klarheit. Er gewinnt Wirklichkeit.

# Dramaturgie

Einstieg: Orientierung.

Mitte: ein klarer Impuls pro Seite.

Schluss: Integration und ein nächster stimmiger Schritt.



# Mehr als Ton

Zuhören beginnt nicht im Ohr. Es beginnt dort, wo du bereit wirst, einen anderen Menschen nicht sofort in deine fertigen Bilder einzuordnen.

## MINI-PRAXIS

Warte einen Atemzug, bevor du innerlich antwortest.



# Die stille Kraft

Reden bekommt Applaus.  
Zuhören bekommt selten Bühne.  
Trotzdem entscheidet es, ob ein  
Gespräch nur stattfindet oder  
wirklich trägt.

## MINI-PRAXIS

Achte heute auf einen Moment  
echter Stille.



# Dein erstes Ohr

Ein Teil in dir prüft sofort: Passt das zu meiner Sicht? Dieses Ohr ist nicht falsch, aber es ist nicht das Ganze.

## MINI-PRAXIS

Bemerke deinen ersten inneren Kommentar.



# Das zweite Ohr

Ein anderes Ohr fragt: In welcher Welt ergibt das Gesagte Sinn? So öffnet sich Raum für die Wirklichkeit des Gegenübers.

## MINI-PRAXIS

Frage einmal: Wie sieht das von dort aus?



# Nicht verschmelzen

Verstehen heißt nicht, die eigene Perspektive aufzugeben. Es heißt, sich dem anderen anzunähern, ohne die eigene Verantwortung zu verlieren.

## MINI-PRAXIS

Bleibe offen und bleibe bei dir.



# Annäherung reicht

Niemand sieht die Welt vollständig durch die Augen eines anderen. Gute Gespräche brauchen keine perfekte Verschmelzung, sondern ehrliche Annäherung.

## MINI-PRAXIS

Sage: Ich kann mich irren.



# Innere Gastfreundschaft

Manchmal ist Zuhören wie eine geöffnete Tür. Der andere darf eintreten, ohne sofort bewertet, verbessert oder sortiert zu werden.

## MINI-PRAXIS

Lass einen Satz kurz stehen.



# Filme im Kopf

Während jemand spricht, laufen oft eigene Filme mit. Planung, Abwehr, Zustimmung, Erinnerung. Zuhören beginnt, wenn du diese Filme bemerkst.

## MINI-PRAXIS

Nenne innerlich: Das ist mein Film.



# Bestätigung sucht sich selbst

Wir hören gern, was uns bestätigt. Darum ist gutes Zuhören kein Reflex, sondern eine kleine Arbeit gegen die eigene Bequemlichkeit.

## MINI-PRAXIS

Höre besonders auf den ungewohnten Satz.



# Tiefengeschichte

Was du erlebt hast, färbt, was du hörst. Deine Geschichte ist kein Fehler, aber sie ist ein Filter.

## MINI-PRAXIS

Frage: Was in mir reagiert gerade?



# Narbe als Sensor

Manche Verwundung macht hellhörig. Sie kann wahrnehmen, was andere übergehen, wenn sie würdig gehalten wird.

## MINI-PRAXIS

Würdige eine Wahrnehmung ohne Drama.



# Narbe als Schutz

Die gleiche Verwundung kann auch verschließen. Dann wird ein Satz zu nah, zu schmerzhaft oder zu bedrohlich.

## MINI-PRAXIS

Unterscheide Schutz von Wahrheit.



# Unrecht hören

Manchmal wird etwas lange nicht gehört, weil es nicht in das schöne Bild passt. Zuhören verlangt dann Mut zur Wirklichkeit.

## MINI-PRAXIS

Frage: Was will ich nicht wahrhaben?



# Legenden prüfen

Bewunderung kann blind machen. Wo Menschen zu unantastbar werden, wird Kritik schwer hörbar.

## MINI-PRAXIS

Prüfe eine Heldengeschichte nüchtern.



# Umschalten

Der entscheidende Moment ist oft klein: Ich höre jetzt nicht weg. Ich nehme ernst, was stört, schmerzt oder nicht passen will.

## MINI-PRAXIS

Sage innerlich: Ich bleibe dran.



# Mut der Stimme

Wer lange nicht gehört wurde, braucht oft viel Kraft, um noch einmal zu sprechen. Zuhören beginnt mit Respekt vor diesem Weg.

## MINI-PRAXIS

Unterbrich einen schwierigen Satz nicht.



# Kollektives Gehör

Manche Wahrheiten brauchen mehr als einen guten Menschen. Sie brauchen ein Klima, in dem Zuhören möglich und Folgen denkbar werden.

## MINI-PRAXIS

Achte auf das Klima im Raum.



# Innen und außen

In Institutionen helfen Menschen, die dazugehören und dennoch Abstand behalten. Sie können Türen öffnen, die von außen verschlossen bleiben.

## MINI-PRAXIS

Wo hast du Einfluss und Abstand?



# Freiwillig hören

Man kann Menschen zum Schweigen bringen. Man kann sie aber nicht zum echten Zuhören zwingen. Zuhören bleibt eine freie Handlung.

## MINI-PRAXIS

Entscheide dich bewusst fürs Zuhören.



# Bedeutung entsteht

Was gemeint ist und was  
ankommt, sind nicht dasselbe.  
Zwischen Senden und Empfangen  
liegt ein ganzer Mensch.

## MINI-PRAXIS

Spiegle zurück, was  
angekommen ist.



# Geteilte Verantwortung

Der eine verantwortet, was er sagt. Der andere verantwortet, was er daraus macht. Gute Gespräche tragen beides.

## MINI-PRAXIS

Frage: Habe ich das richtig verstanden?



# Missverständnis nutzen

Ein Missverständnis ist nicht nur Störung. Es zeigt, wie wenig selbstverständlich gemeinsames Verstehen ist.

## MINI-PRAXIS

Nutze ein Missverständnis als Frage.



# Danke fürs Hören

Die tiefste Auszeichnung für Zuhören ist oft schlicht: Danke, dass du da warst. Kein Pokal, aber Verbindung.

## MINI-PRAXIS

Erinnere dich an ein solches Danke.



# Spiegeln statt lösen

Wer gehört werden will, braucht nicht immer eine Lösung. Oft reicht zuerst ein genauer Spiegel.

## MINI-PRAXIS

Wiederhole den Kern in eigenen Worten.



# Der gute Redner

Auch starke Worte brauchen ein  
Gegenüber, das sie aufnimmt.  
Ohne Hörer bleibt Rede ein  
Geräusch im Raum.

## MINI-PRAXIS

Höre auf die Wirkung, nicht nur  
den Inhalt.



# Bestätigungschor

Applaus ist nicht automatisch Zuhören. Manchmal reagiert eine Gruppe nur auf Signalwörter, die sie schon kennt.

## MINI-PRAXIS

Achte auf Zustimmung ohne Prüfung.



# Fassadenhören

Manche hören sichtbar zu und bleiben innerlich unangetastet. Der Körper nickt, aber die Entscheidung war längst fertig.

## MINI-PRAXIS

Prüfe: Bin ich noch  
veränderbar?



# Überraschbar bleiben

Echtes Zuhören lässt zu, dass etwas Unerwartetes geschieht. Genau daran erkennst du, ob der Raum offen ist.

## MINI-PRAXIS

Lass eine Antwort neu entstehen.



# Dialog beginnt

Ein Dialog beginnt, wenn Gewissheit einen Schritt zur Seite tritt. Dann kann gemeinsames Denken überhaupt starten.

## MINI-PRAXIS

Stelle eine Frage ohne Fanghaken.



# Wahrheit zu zweit

Manche Wahrheit zeigt sich erst zwischen zwei Menschen. Nicht als Sieg, sondern als Bewegung.

## MINI-PRAXIS

Suche heute nicht den Sieg.



# Irrtum erlaubt

Wer zuhört, riskiert, etwas Eigenes zu verlieren. Manchmal ist genau das der Anfang von Denken.

## MINI-PRAXIS

Freunde dich mit einem Irrtum an.



# Welt gewinnen

Durch Zuhören kann eine andere Welt sichtbar werden. Nicht romantisch, sondern konkret: mehr Wirklichkeit als vorher.

## MINI-PRAXIS

Notiere eine neue Sichtweise.



# Welt verlieren

Manche vertraute Erklärung hält nicht, wenn du genauer hörst. Das ist mühsam und befreiend zugleich.

## MINI-PRAXIS

Lass eine alte Erklärung kleiner werden.



# Konkreter Mensch

Abstrakte Etiketten machen Menschen flach. Der konkrete Mensch ist widersprüchlicher, genauer und schwerer zu verurteilen.

## MINI-PRAXIS

Ersetze ein Etikett durch eine Beobachtung.



# Nuance schützt

Nuance ist kein Ausweichen. Sie schützt vor schneller Verflachung und vor Urteilen, die zu wenig wissen.

## MINI-PRAXIS

Füge einem Urteil ein Detail hinzu.



# Urteil braucht Basis

Zuhören heißt nicht, alles gutzuheißen. Ein klares Urteil wird stärker, wenn es aus genauer Kenntnis kommt.

## MINI-PRAXIS

Prüfe: Weiß ich genug?



# Grenzen des Hörens

Du darfst ein Gespräch beenden.  
Die Freiheit des Zuhörens schließt  
die Freiheit ein, dich zu schützen.

## MINI-PRAXIS

Setze eine Grenze ohne  
Abwertung.



# Nicht jedes Podium

Nicht jedes Gespräch verdient Bühne. Manchmal wäre Öffentlichkeit nur Verstärkung für zerstörerische Rede.

## MINI-PRAXIS

Frage: Wozu dient dieses Gespräch?



# Agenda-Ohr

Man kann zuhören, um den nächsten Angriff vorzubereiten. Das klingt aufmerksam und bleibt doch strategisch eng.

## MINI-PRAXIS

Bemerke, ob du lauerst.



# Brücken suchen

Gerade in angespannten Zeiten braucht Öffentlichkeit mehr als Konflikt. Sie braucht Räume, in denen Berührbarkeit nicht schwach wirkt.

## MINI-PRAXIS

Sprich einmal weniger scharf.



# Medien machen Räume

Digitale Räume öffnen Stimmen und erzeugen zugleich neue Macht. Sichtbarkeit ist nicht gleich Gehörtwerden.

## MINI-PRAXIS

Unterscheide Stimme und Reichweite.



# Scheinresonanz

Likes können wie Antwort wirken und trotzdem leer bleiben. Nicht jedes Echo ist Begegnung.

## MINI-PRAXIS

Suche ein echtes Gespräch statt Zahlen.



# Echolose Wut

Wer ständig sendet und kaum Antwort erfährt, kann bitter werden. Zuhören ist auch eine Frage gerechter Resonanzräume.

## MINI-PRAXIS

Gib einer leisen Stimme Antwort.



# Gehört ist nicht erhört

Gehört zu werden bedeutet nicht, dass der andere gehorcht. Zuhören achtet Würde, nicht Anspruch auf Durchsetzung.

## MINI-PRAXIS

Trenne Hören von Erfüllen.



# Zuhören ist kein Gehorsam

Wer zuhört, bleibt frei. Wer gehört wird, bleibt ebenfalls frei. Genau darin liegt die Reife eines Gesprächs.

## MINI-PRAXIS

Sage: Ich höre dich und prüfe.



# Populistische Nähe

Manche versprechen: Wir hören euch. Doch sie nähren Feindbilder und schließen echtes Hören gerade dadurch aus.

## MINI-PRAXIS

Prüfe, ob Zuhören verbindet oder spaltet.



# Dilemma benennen

Reifes Sprechen zeigt, dass es Gegengründe gibt. Es macht den Konflikt sichtbar, statt ihn glatt zu reden.

## MINI-PRAXIS

Benenne zwei Seiten ehrlich.



# Gegenargument stärken

Wer das Gegenargument fair darstellen kann, zeigt echtes Verstehen. Danach darf die eigene Entscheidung klar bleiben.

## MINI-PRAXIS

Formuliere die andere Seite stark.



# Berührbar sprechen

Unberührbarkeit wirkt kalt.  
Berührbarkeit heißt nicht  
Unsicherheit, sondern  
menschliche Präsenz im  
Entscheiden.

## MINI-PRAXIS

Zeige einen echten inneren  
Konflikt.



# Pause halten

Nicht jede Lücke muss gefüllt werden. In Pausen zeigt sich oft, ob ein Gespräch Tiefe bekommt.

## MINI-PRAXIS

Halte drei Sekunden Stille aus.



# Zwischen den Worten

Manches liegt nicht im Satz,  
sondern im Ton, im Zögern, im  
Verstummen. Auch dort kann  
Zuhören beginnen.

## MINI-PRAXIS

Höre auf das Ungesagte.



# Anfängergeist

Sofortwissen schließt die Tür.  
Anfängergeist lässt die Welt noch  
einmal kommen, bevor sie erklärt  
wird.

## MINI-PRAXIS

Beginne mit: Vielleicht ist es  
anders.



# Beziehung trägt Botschaft

Manche Wahrheit erreicht  
Menschen nur durch vertraute  
Stimmen. Beziehung kann durch  
Nebel tragen, wo Argumente  
abprallen.

## MINI-PRAXIS

Pflege Kontakt vor Korrektur.



# Keine Universalregel

Es gibt keine Formel für jedes schwierige Gespräch.  
Entscheidend sind Person,  
Situation, Rolle und Grenze.

## MINI-PRAXIS

Entscheide konkret, nicht  
automatisch.



# Person und Rolle

Du hörst anders als Freund, Elternteil, Therapeut, Kollege oder Bürger. Deine Rolle gehört zur Wahrheit der Situation.

## MINI-PRAXIS

Kläre deine Rolle vor dem Gespräch.



# Situation lesen

Ein Satz ist nie allein. Zeitpunkt,  
Raum, Geschichte und  
Machtverhältnis hören immer mit.

## MINI-PRAXIS

Frage: Was ist hier der Kontext?



# Zuhören kostet

Echtes Zuhören braucht Energie.  
Wer erschöpft ist, kann oft nur  
noch reagieren.

## MINI-PRAXIS

Prüfe deine Kraft vor dem  
Gespräch.



# Nicht ausbeuten

Wer die Geschichten anderer nutzt, braucht eigene Verantwortung. Zuhören darf nicht zum Sammeln fremder Gefühle werden.

## MINI-PRAXIS

Frage: Wem dient mein Zuhören?



# Eigene Geschichte zeigen

Manchmal entsteht Vertrauen, wenn auch du nicht hinter perfekter Souveränität verschwindest.

## MINI-PRAXIS

Teile eine passende kleine Wahrheit.



# Verletzlich und klar

Offenheit muss nicht grenzenlos sein. Sie kann durchlässig und zugleich würdig begrenzt bleiben.

## MINI-PRAXIS

Wähle eine ehrliche, dosierte Öffnung.



# Dialog als Arbeit

Gute Dialoge entstehen nicht durch gute Stimmung allein. Sie brauchen genaue Sprache, Wiederholung und Bereitschaft zum Nachfragen.

## MINI-PRAXIS

Frage einmal genauer nach.



# Den anderen stärken

Manchmal verstehst du eine Position erst, wenn du sie stärker formulierst, als dein Widerstand es möchte.

## MINI-PRAXIS

Stärke kurz den fremden Standpunkt.



# Scheitern lernen

Nicht jedes Gespräch gelingt.  
Auch Scheitern kann zeigen,  
welche Mauer, Angst oder Macht  
gerade wirksam ist.

## MINI-PRAXIS

Notiere, woran es scheiterte.



# Klar bleiben

Zuhören macht nicht weich im falschen Sinn. Es macht genauer. Danach kann ein Nein sogar klarer werden.

## MINI-PRAXIS

Verbinde Verstehen mit Entscheidung.



# Langsamer urteilen

Ein Urteil, das warten kann, wird oft besser. Es verliert Härte und gewinnt Zusammenhang.

## MINI-PRAXIS

Gib deinem Urteil eine Nacht.



# Weniger Weltlärm

Zwischen Reden, Posten und Reagieren geht das Hören leicht verloren. Weniger Lärm kann mehr Wirklichkeit öffnen.

## MINI-PRAXIS

Schalte eine Quelle bewusst leiser.



# Der nächste Satz

Am Ende zählt nicht, ob du alles verstanden hast. Es zählt, ob der nächste Satz etwas wahrer, ruhiger und verantwortlicher wird.

## MINI-PRAXIS

Wähle den nächsten Satz sorgfältig.



# Mehr als Ton

Zuhören beginnt nicht im Ohr. Es beginnt dort, wo du bereit wirst, einen anderen Menschen nicht sofort in deine fertigen Bilder einzuordnen.

## MINI-PRAXIS

Warte einen Atemzug, bevor du innerlich antwortest.



# Die stille Kraft

Reden bekommt Applaus.  
Zuhören bekommt selten Bühne.  
Trotzdem entscheidet es, ob ein  
Gespräch nur stattfindet oder  
wirklich trägt.

## MINI-PRAXIS

Achte heute auf einen Moment  
echter Stille.



# Dein erstes Ohr

Ein Teil in dir prüft sofort: Passt das zu meiner Sicht? Dieses Ohr ist nicht falsch, aber es ist nicht das Ganze.

## MINI-PRAXIS

Bemerke deinen ersten inneren Kommentar.

# Resonanz

Welcher Satz hat dich verlangsamt?

Welcher Mensch verdient heute  
genauerem Hören?

Welches Urteil darf reifen, bevor es  
ausgesprochen wird?

# Drei Fragen

Was höre ich sofort?

Was überhöre ich vielleicht?

Welche Entscheidung wird genauer,  
wenn ich noch einmal frage?

# Stärkesatz

Wer vor dem Urteil hört, verliert keine Klarheit. Er gewinnt Wirklichkeit.

Schreibe daraus einen Satz, der im Alltag tragfähig bleibt.

# Weitergehen

Nicht alles lösen. Nicht alles erklären.

Den nächsten stimmigen Schritt tun.

# Über den Autor

Thomas Laggner arbeitet an der Schnittstelle von personenzentrierter Haltung, Mediation, psychosozialer Entwicklung, Konfliktkompetenz und Verantwortung.

Seine Bücher verbinden klare Sprache, psychologische Tiefe und konkrete Impulse für Menschen, die unter Druck menschlich, würdig und handlungsfähig bleiben wollen.

# Online-Coaching

Thomas Laggner bietet deutschsprachiges Online-Coaching für Einzelpersonen, Paare und Menschen in beruflichen oder persönlichen Klärungsprozessen an.

Online-Termine können über [professionellehilfe.at](https://professionellehilfe.at) gebucht werden.

Weitere Informationen, Bücher und Materialien: [vitalstrategie.at](https://vitalstrategie.at)

Die Angebote ersetzen keine Akutversorgung. In Krisen braucht es unmittelbare fachliche Hilfe vor Ort.