# Hausaufgabe: Aufmerksamkeit schulen (innere Resonanzen)

Wenn du in deiner Rolle mit anderen Menschen zu tun hast, versuche, mit deiner Aufmerksamkeit nicht nur beim Coachee zu sein, sondern peripher auch bei den Resonanzen, die in dir entstehen, während du der anderen Person zuhörst.

Nimm sie einfach wahr, so wie sie im Gesprächsverlauf kommen und gehen, auf- und weder untertauchen. Mach dir hinterher einige Notizen dazu:

### Interesse

* Was von dem, was die andere Person sagt, erregt dein Interesse und deine Neugier? Wie und wo spürst du das?
* Was von dem, was die andere Person sagt, lässt dein Interesse erlahmen oder vergehen? Was langweilt dich gar?

### Empathie

* Was findest du besonders gut nachvollziehbar? Wo fällt es dir leicht, dich in die Schuhe der anderen Person zu begeben? Welche Gefühle bekommst du, wenn du dich in die andere Person hineinversetzt?
* Was findest du schwer nachzuvollziehen oder dir vorzustellen? Welche Gefühle stellen sich ein, wenn du etwas schwer nachvollziehbar findest?

### Ähnlichkeit / Fremdheit

* Was löst in dir das Gefühl aus, sehr ähnlich zu sein wie die andere Person? Was erzeugt ein Gefühl seelischer Verwandtschaft?
* Was löst in dir das Gefühl aus, sehr anders zu sein als die andere Person? Was erzeugt ein Gefühl von Fremdheit und Getrennt-Fühlens?