

Checkliste für das richtige, aktive Zuhören			
		ja	nein
1.	Erfasse ich die inneren Zusammenhänge?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Bin ich voll aufmerksam?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Besteht ein günstiger äußerer Rahmen?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Erfasse ich den sachlichen Teil der Information?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Erfasse ich den emotionalen Teil der Information?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Mache ich keine Ergänzungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Höre ich zu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Konzentriere ich mich auf das Gespräch?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Schweife ich gedanklich nicht ab?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Ist mir der Partner wichtig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Interpretier ich vorsichtig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Fühlt sich der Partner verstanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Öffnet sich der Partner?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Ist der Partner bereit, wirkliche Gründe zu suchen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Überprüfe ich meine Wahrnehmung kritisch?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Paraphrasiere ich? (Wiederhole ich die sachliche Aussage des Partner mit eigenen Worten?)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Verbalisiere ich? (Wiederhole ich die emotionale Aussage des Partners mit eigenen Worten?)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>