



Loopen

Loopen heisst, mit eigenen Worten wiederzugeben, was ich von meinen Medianten gehört habe, ohne Position zu beziehen oder zu werten:

- „Habe ich Sie richtig verstanden, für Sie ...“
- „Sie sagten, die ..., Sie meinen, Ihre ...“
- „Von Ihnen habe ich gehört, dass für Sie ...“
- „Ich habe jetzt von Ihnen gehört, dass Ihnen ...“
- „Für Sie ist es also wichtig, dass ...“
- „Ich höre von Ihnen, dass es Ihnen Freude/Angst/Sorgen macht, wenn....“
- „Verstehe ich das richtig, dass für Sie ...“
- „Ich habe von Ihnen verstanden, dass es für Sie ...“

und diese Rückmeldung vom Medianten bestätigen oder präzisieren zu lassen:

- „Ist das für Sie so korrekt?“
- „Habe ich das von Ihnen so richtig verstanden?“
- „Trifft das für Sie so zu?“

Dadurch erhält der Mediant die Möglichkeit, die Wahrnehmung seiner Aussage zu überprüfen. Lassen Sie den Medianten ausreden. Zeigen Sie unter Einsatz von Gestik, Mimik, Körperhaltung und Blickkontakt, dass Sie Ihrem Gesprächspartner die ganze Aufmerksamkeit widmen, ohne ihn aber zu beeinflussen oder zu lenken.

Achten Sie darauf, dass die Äusserungen subjektiv geloopt werden und nicht in objektivem Sinne wiederholt oder zusammengefasst werden. Fügen Sie keine Informationen oder Interpretationen hinzu. Geben Sie nur das wieder, was Sie gehört / verstanden haben.

Beziehen Sie sich auf den Sprecher, also nicht „Es ist so, dass ...“ sondern „Ich habe von Ihnen verstanden, dass ...“ und regulieren Sie das Tempo, sodass ein Schlagabtausch zwischen den Parteien vermieden wird.

Konzentrieren Sie sich auf das, was den Parteien wichtig ist (Sach- und Beziehungsebene, Selbstoffenbarung, Appell).

Erkennen und betonen Sie positive Botschaften. Fassen Sie soweit als möglich zusammen und geben Sie der Zusammenfassung eine Gliederung:

- „Von Ihnen habe ich gehört, dass ..., daraus schliessen Sie, dass ...“