

Spickzettel für aktives Zuhören

Für Lernende und Lehrende



6 Tipps für aktives Zuhören

Diese zentralen Tipps helfen dabei das aktive Zuhören zu stärken:

1. Nicht unterbrechen: Eigene Ideen und Gedanken zurückhalten
2. Pausen zulassen: Dem Impuls nicht nachgeben die Stille sofort zu füllen, denn meistens kommen nach kurzer Stille die wichtigsten Beiträge
3. Bewertungen und eigenes Urteil vermeiden: Wichtig ist es hierbei unvoreingenommen zu bleiben.
4. Gesagtes wiederholen und paraphrasieren, um Verständnis zu schärfen: Nach längeren Beiträgen den Inhalt in eigenen Worten zusammenfassen.
5. Positives non-verbales Verhalten: Mimik und Gestik sollten aktiv genutzt werden u.a. Gesichtsausdruck, Gesten, Körperhaltung und Sprache.
6. Konkrete, offene Fragen stellen: Eigene Meinung sollte nicht gleich mitschwingen – Beispiele für Fragen sind rechts zu finden.

Startpunkte für aktives Zuhören

- „Erzähle mir mehr über...“
- „Ich verstehe.“
- „Was ist dann passiert?“
- „Du meinst also, dass...“
- „Wie ist es dir danach gegangen?“
- „Was wirst du als nächstes tun?“
- „Wie kann ich dir dabei helfen?“
- „Ich frage mich, ob...“
- „Danke, dass du dir die Zeit genommen hast, um mit mir zu sprechen.“