

Übung

Aktives Zuhören

Zuhören zu können ist eine echte Kunst. Die Haltung, beim Gegenüber zu bleiben und empathisch zu agieren kann geübt werden:

Suchen Sie sich einen Menschen aus Ihrem Umfeld und nehmen Sie sich Zeit für ihn. Hören Sie Ihrem Gegenüber zu. Üben Sie dabei, Ihre eigenen Ideen und Abschweifungen draußen zu halten. Geben Sie ihr oder ihm Raum für die Ausführung der eigenen Position. Hören Sie dabei aktiv zu und lenken Sie durch eine emphatische Haltung immer wieder auf Punkte ein, die Ihrem Gegenüber wichtig sein könnten. Setzen Sie dafür folgende Methoden der Gesprächsführung ein:

- (Unklares) Nachfragen
- Paraphrasieren (Die Aussage des Gegenübers wird mit eigenen Worten wiederholt)
- Verbalisieren (Die Gefühle des Gegenübers werden angesprochen.)

Reflexionsfragen:

- Wie gut ist es mir gelungen beim Gegenüber zu bleiben?
- Wann bin ich abgewichen? Warum?
- Wie gut habe ich Gefühle erkannt?
- Wie ist es mir dabei ergangen?
- Welches Potenzial erkenne ich?
- Wie ist es meinem Gegenüber dabei ergangen?