

Aktives Zuhören - Techniken

- **Zeigen Sie, dass Sie zuhören** durch
 - Blickkontakt, leicht vorgebeugte, zugewandte Körperhaltung
 - Rezeptionssignale: „hm“, „ja“, „aha“, Kopf nicken

- **Umschreiben des Gehörten (Paraphrasieren)**

Wiederholen Sie mit eigenen Worten den Gesprächspartner:

einfaches Paraphrasieren:

- „Habe ich dich richtig verstanden ...?“
- „Verstehe ich dich richtig, wenn du meinst ...“
- „Ich habe eben herausgehört, dass ... Ist das so richtig?“

zusammenfassendes Paraphrasieren:

- „Bei mir ist insgesamt angekommen ...“
- „Ich möchte mal mit meinen Worten zusammen fassen: ...“
- „Bisher habe ich dich so verstanden ... Ist das richtig?“

strukturierend Paraphrasieren:

- einerseits - andererseits
- erstens - zweitens - drittens
- in der Hauptsache - außerdem aber noch

- **Einfühlerndes Verstehen (Reflektieren)**

Hören Sie aufmerksam zu. Versuchen Sie Gefühle, Wünsche, Bedürfnisse und Hoffnungen des Gesprächspartners zu erfassen und den **vermuteten** Gefühlszustand anzusprechen.

Welches Gefühl mag in ihr/ihm stecken?

Welcher Wunsch steckt hinter der Äußerung?

Formulieren Sie das Gefühl / den Wunsch etc. als Aussagesatz.

synonym:

- „Du bist traurig.“
- „Du fühlst dich überfordert.“
- „Du hast das Schuffen einfach satt.“

antonym (Verneinung des Gegenteils):

- „Du bist nicht fröhlich.“
- „Du fühlst keinen Schwung mehr.“
- „Du magst nicht, wenn man dir da rein redet.“

Wunsch:

- „Du wünschst dir mehr Freiraum.“
- „Du möchtest gerne dazu gehören.“
- „Dir ist einfach zum Heulen zumute.“

vermuteten Gefühlszustand als Bild ansprechen:

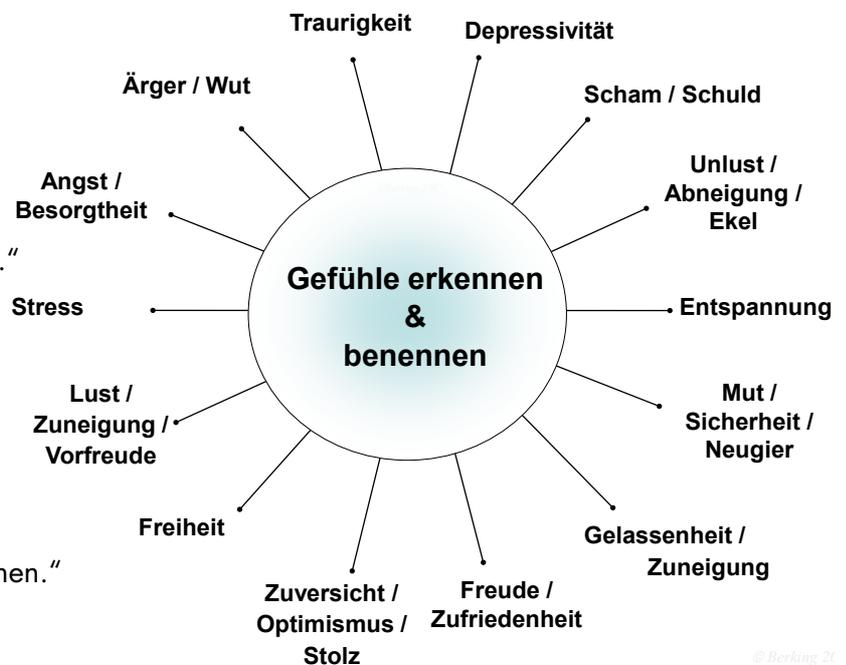
- „Es wächst dir alles über den Kopf.“
- „Du bist gespannt wie ein Flitzebogen.“
- „Du möchtest dich in ein Mauselloch verkriechen.“

Bedürfnis:

- „Du brauchst mehr Rücksicht.“
- „Du möchtest ernst genommen werden.“
- „Du brauchst mehr Zeit für dich.“

Hoffnung:

- „Du erhoffst dir schöne Tage.“
- Wichtig: KEINE Fragen, KEINE Interpretationen



Berking 2007, Training emotionaler Kompetenzen

© Berking 21