

Aktiv zuhören

Anwendungs- und Übungsmöglichkeiten

I. Situationen, in denen aktives Zuhören notwendig ist

- Wenn Ihr Gesprächspartner aufgebracht ist und Sie wollen, dass ein entspannteres Gespräch möglich wird.
- Sobald in einem Gespräch Spannungen auftreten.
- Um "harten Verhandlungen zu entschärfen und fruchtbarer zu gestalten.
- Wenn jemand Ihren Rat sucht.
- Wenn jemand (z.B. der Partner) belastet wirkt, aber von sich aus nicht erzählt, was ihn bedrückt.

2. Situationen, in denen aktives Zuhören sinnvoll ist

- Wenn Sie es einem zurückhaltenden Gesprächspartner leichter machen wollen, sich mitzuteilen.
- Um dem Partner oder den Kindern zu zeigen, dass Sie zuhören und verstehen.
- Beim Verhandeln, Verkaufen oder "Überzeugen".
- Wenn Sie neugierig sind und etwas erfahren wollen.
- Wenn Sie von jemandem etwas lernen wollen.

3. Situationen, in denen Aktives Zuhören möglich ist

- In Geschäften, im Restaurant, auf der Straße.
- Gegenüber Nachbarn, Bekannten, Freunden.
- In der Familie beim Essen, beim Fernsehen, beim Zusammensitzen.
- Auf Parties oder zu anderen geselligen und gesellschaftlichen Anlässen.

4. Situationen, in denen Aktives Zuhören spielerisch geübt werden kann

Beim Lesen immer wieder stoppen und versuchen, das Gelesene inhaltlich zusammen zu fassen, herauszufinden, was noch zwischen den Zeilen stehen könnte und was vermutlich dem Schreiber besonders wichtig ist.

Bei Video- oder Tonaufnahmen immer wieder stoppen und versuchen, das Gesagte inhaltlich zusammenzufassen, herauszufinden, was noch zwischen den Zeilen stehen könnte und was vermutlich dem Sprecher besonders wichtig ist.

Dies kann man alleine tun oder in einer Gruppe, z.B. in der Familie.