

8 Tipps für aktives Zuhören

In jeder Umgebung, in der Menschen miteinander sprechen ist Aktives Zuhören eine Fähigkeit, die die Beziehung bereichert. Aktives Zuhören wurde von Carl Rogers entwickelt und ist als Technik von jedem erlernbar. Diese Technik setzt voraus, dass man ein echtes Interesse an seinem Gesprächspartner hat und wirklich verstehen möchte.

Kommt Ihnen das bekannt vor:

- Sie diskutieren mit jemandem und Ihre Gedanken schweifen ab
- Ihnen gefällt die Meinung Ihres Gesprächspartners nicht. Deshalb überlegen Sie schon, was Sie als nächstes antworten, und hören nicht mehr richtig zu.
- oder Sie denken: "Jaja, ich weiß, was Du sagen willst" und hören auch nicht mehr bis zum Ende zu.

All diese Dinge sind nicht grade förderlich für eine gute Kommunikation und Beziehung. Aus diesem Grund macht es Sinn, wenn Sie Ihrem Gesprächspartner durch aktives Zuhören echtes Interesse signalisieren.



Tipp 1: Offener Geist

Vermeiden Sie es, Schlussfolgerungen zu ziehen oder ein Urteil zu fällen, bevor Ihr Gegenüber ausgesprochen hat. Seien Sie neugierig und lauschen Sie mit offenem Ohr. Im Zen gibt es die schöne Formulierung des "Anfänger-Geistes". Hören Sie so zu als würden Sie es das erste Mal hören. Halten Sie Ihren Geist frei und offen.

Tipp 2: Blickkontakt

Für aktives Zuhören ist es wichtig, einen gewissen Augenkontakt zu halten. Natürlich brauchen Sie Gegenüber nicht pausenlos anstarren, doch signalisieren Sie ihm auch mit den Augen, dass Sie bei ihm sind.

Tipp 3: Entspannung im eigenen Körper

Achten Sie auf Ihre eigene Körpersprache. Entspannen Sie sich! Nehmen Sie locker die Körperhaltung oder Gestik Ihres Gesprächspartners ein – ohne sich dabei zu verkrampfen. Spiegeln Sie auf natürliche Weise die Haltung. Wenden Sie sich Ihrem Gesprächspartner zu. Bleiben Sie dabei locker und natürlich.

Tipp 4: Kernaussagen

Hören Sie aufmerksam zu und versuchen Sie, die Kernaussage Ihres Gesprächspartners zu erfassen. Wenn er Ihnen beispielsweise seine Gründe für eine Handlung erklärt dann hören Sie genau zu. Hören Sie jeden Grund und jeden Satz ganz genau an.

Denken Sie an Tipp 1 und antworten Sie dann erst mit Tipp5:

Tipp 5: Backtrack/ Spiegeln/ Paraphrasieren

Fassen Sie die Kernaussage nochmal zusammen und bieten Sie diese entweder genau gleich, oder mit Ihren eigenen Worten an. Das zeigt Ihrem Gegenüber, dass Sie ihn verstanden haben – und es gibt ihm die Möglichkeit, eventuelle Missverständnisse noch auszuräumen. "Wenn ich Sie richtig verstanden habe, dann ist der Grund für"

Tipp 6: Gutturale Bestätigung

Kleine, leise Geräusche der Aufmerksamkeit bestätigen Ihrem Gesprächspartner, dass Sie ihm folgen können: ähäm, mhm, ja, genau, hmm... auch ein aufmunterndes Nicken hilft.

Tipp 7: rückkoppelnde Fragen stellen

Mit Fragen können Sie Ihr Verständnis vertiefen – und es wird Ihnen dabei helfen, noch mehr Informationen zu erhalten. „Wer fragt, der führt.“ Durch die Fragen kann Ihr Partner noch einmal prüfen, ob es wirklich so gemeint war, oder kann sich selbst eine Lösung erarbeiten.

Tipp 8: Denken Sie nach bevor Sie sprechen – lassen Sie sich Zeit!

Denken Sie nach, bevor Sie antworten. Geben Sie Ihrem Gegenüber die Wertschätzung, die er verdient und denken Sie wirklich nach über das, was er gesagt hat. Sie könnten es sich zur Angewohnheit machen, einen inneren Satz zu sagen (z.B. „Zeit geben“) oder 3x zu atmen... Finden Sie Ihren eigenen inneren Anker für die kurze Pause.

Nehmen Sie sich Zeit – für eine bessere Beziehung, mehr Wertschätzung und weniger Missverständnisse!

