



Aktives Zuhören - 12 x Wie?

Nutzen

- würdiger Umgang gefördert
- gegenseitiges Vertrauen aufgebaut
- Verbesserung von Problemlösungen
- Förderung der Empathie
- Verminderung von Missverständnissen
- Einfachere Verhaltenskorrektur
- Verbesserung zwischenmenschlicher Beziehungen

Mit der eigenen Meinung zurückhaltend umgehen

Sich auf das Gegenüber einlassen, konzentrieren und dies durch die eigene Körperhaltung ausdrücken

Pausen aushalten, sie können ein Zeichen für Unklarheiten, Angst oder Ratlosigkeit sein

Die Gefühle des Partners erkennen und ansprechen

Geduld haben und den Sprecher nicht unterbrechen, ausreden lassen

Empathie ausüben und sich innerlich in die Situation des Sprechers versetzen

Sich durch Vorwürfe und Kritik nicht aus der Ruhe bringen lassen

Nachfragen bei Unklarheiten

Auf die eigenen Gefühle achten

Bestätigende kurze Äußerungen

Zuhören heißt nicht gutheißen

Blickkontakt halten

WIBR-Modell

Wahrnehmung (W)

Interpretation (I)

Bewertung (B)

Reaktion (R)



Dr. Kleinhirn.eu

nach Lyman K. Steil

nach Carl R. Rogers