

## Aktives Zuhören

- Wenden Sie sich der\*dem anderen äußerlich und innerlich zu (Kopf/Körper zu ihr\*ihm wenden, sie\*ihn anschauen).
- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit von Ihren eigenen gerade herrschenden Gedanken und Gefühlen weg zu der Person, der Sie zuhören wollen.
- Hören Sie "ganzheitlich": Nehmen Sie nicht nur auf, was jemand sagt, sondern auch wie er\*sie es sagt, was in den Worten und "zwischen den Zeilen" mitschwingt.
- Widerstehen Sie der Versuchung, sofort „ihren Senf dazu zu geben“, also unmittelbar etwas zu erwidern oder gleich die eigenen Gedanken daneben (oder gar dagegen) zu stellen.
- Versuchen Sie statt dessen, nochmal mit eigenen Worten zusammenzufassen, was Sie von dem, was jemand gesagt hat, verstanden haben, z.B.:  
"Habe ich Sie richtig verstanden, dass Sie..."?  
"Dir ist wichtig, dass, ... . Stimmt das so?"  
"Wenn ich dich richtig verstanden habe, meinst du ... ."
- Fragen Sie nach, wenn Sie glauben, etwas nicht ganz verstanden zu haben oder etwas noch besser verstehen wollen.