



Aktives Zuhören

Grundgedanke

In Gesprächen ist es nicht nur von Bedeutung zu wissen, was der andere sagt (Inhaltsebene), sondern auch wie er spricht (Beziehungsebene). Denn den inhaltlichen Aspekten schwingen immer auch Gefühle und Wünsche mit, die sich in Stimmlage und Körpersprache ausdrücken können und der Person selbst unter Umständen noch nicht bewusst sind.

Beim aktiven Zuhören geht es darum, sich in die andere Person ein zudenken und einzufühlen (einführendes Verstehen), um einerseits das aufzugreifen, zu spiegeln, was explizit gesagt wurde, aber auch das in Worte fassen, was nur beiläufig mitschwingt, und dann möglicherweise auf das eigentliche Ziel hinführt.

Das aktive Zuhören im Sinne des Zusammenfassens und Nachfragen signalisiert die Bereitschaft sich in die andere Person hineinversetzen zu wollen, diese verstehen zu wollen.

Das Spiegeln, d. h. das Ansprechen von Gefühlen und Wünschen des Gegenübers unterstützt eine Gesprächsatmosphäre, in der sich der/die Gesprächspartner_in verstanden fühlt.

Ziele

1. Das Aufgreifen/ „Spiegeln“ des Gesagten.
2. Das Ansprechen von Wünschen und Gefühlen, die in der ursprünglich "so sachlich klingenden" Aussage kaum hervorgetreten waren.
3. Das Bemühen, ein Gesprächsklima der Verbundenheit und des Vertrauens aufzubauen.

Grundhaltung

Die persönliche Grundhaltung des aktiven Zuhörens erschöpft sich nicht in der Anwendung einer Technik oder eines Tricks. Vielmehr ist sie getragen von Offenheit, Einfühlungsvermögen, Vertraulichkeit und Echtheit. Erst diese innere Haltung ermöglicht es, die Gefühle des Gegenübers zu erfassen, aufzunehmen und widerzuspiegeln, um so zur Klärung von Problemen und Finden von Zielen zu kommen.



Hochschuldidaktische
Arbeitsstelle (HDA)

Hochschulstraße 1
S1|03
64289 Darmstadt

Didaktik-Hotline:
06151-16-7666

einfachlehren@
hda.tu-darmstadt.de

www.einfachlehren.de

Material:
Sprechstunden gestalten

Erstellt am 07.09.2018