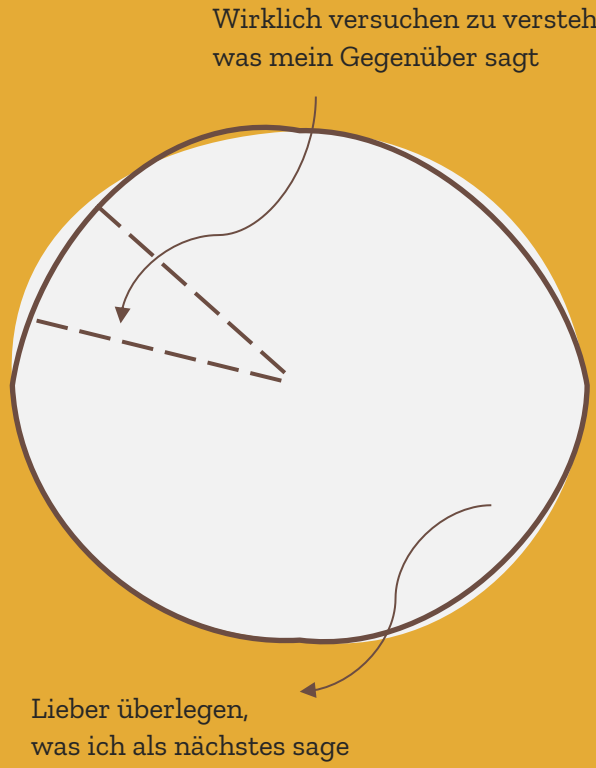
# LabSample „Aktives Zuhören"

Illustration: angelehnt an Roberto Ferraro

Gelingende Kommunikation ist ein wechselseitiger Prozess, bei dem sowohl der Sender als auch der Empfänger darauf achten sollten, dass keine Missverständnisse entstehen.

Gerade wenn es darum geht, gemeinsam tragfähige Lösungen für die Zukunft zu entwickeln, die jeder mittragen kann, ist das gegenseitige Verständnis das A und O.

Eine wesentliche Kompetenz ist dabei aktives Zuhören. Leider fällt uns das oft gar nicht so leicht, weil wir im Kopf schon unsere eigenen Argumente zurechtlegen, statt wirklich zuzuhören. Oder? Das kennt ihr doch sicher auch?!



# LabSample „Aktives Zuhören"

Quelle: Carl Rogers, Thomas Gordon

Aktives Zuhören meint hier kein rein passives Verhalten, sondern zeichnet sich dadurch aus, das der Zuhörer durch Mimik, Gestik, Fragen stellen und Paraphrasieren dem anderen das Gefühl gibt, verstanden zu werden.

Dabei geht es nicht um Schauspielerei, sondern um das ernsthafte Interesse an den Gedanken des Gegenübers.

Leitlinien des aktiven Zuhörens sind: eine empathische und offene Grundhaltung, authentisches und kongruentes Auftreten und die Akzeptanz und positive Beachtung der anderen Person.

Dadurch reduziert ihr Missverständnisse und Konflikte, ihr erlangt tieferes Verständnis und schafft eine gute Atmosphäre. Mit etwas Übung ist das ein echter Türöffner für wertschätzende und kritische Auseinandersetzungen.