

Regeln für das Aktive Zuhören:

- Lassen Sie Ihren Gesprächspartner seine Sichtweise völlig offen und ausführlich darlegen.**

- Zeigen Sie Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Interesse durch:**
 - * Ihre Körpersprache**
 - * Ihre Sprache und Sprechweise**
 - * Ihre innere Einstellung**

- Versuchen Sie sich in die Lage Ihres Gesprächspartners hineinzuversetzen (Empathie).**

- Fassen Sie kurz in eigene Worte, wie Sie die Botschaften Ihres Gesprächspartners verstanden haben.**

- Überprüfen Sie, ob Sie Ihren Gesprächspartner richtig verstanden haben.**

- Stellen Sie offene Fragen, die den Gesprächspartner ermutigen, die ihm wichtigen Punkte darzulegen.**

Aktives und hilfreiches Zuhören

ist keine Technik, sondern eine Grundeinstellung, mit der ich meinem Gesprächspartner begegne:

Zugrunde liegt ein positives Menschenbild, das anderen Menschen Wertschätzung und Achtung entgegenbringt und darauf ausgerichtet ist zu verstehen:

Was ist es genau, was der andere mir sagen will?