

1

Gelingende Kommunikation/Aktives Zuhören

Faktoren gelingender Kommunikation

AUFGABE: Welche der folgenden Aspekte fördern gute Kommunikation, welche sind hinderlich? Streicht die hinderlichen. Notiert anschließend, warum die förderlichen Faktoren zu einer gelingenden Kommunikation beitragen.

Blickkontakt | Laut sprechen | Zugewandt sein | Recht haben | Zuhören | Zeit nehmen | Augenhöhe
 Fehler machen dürfen | Gefühle ansprechen | Selbstbestimmung | Anweisen | Ernst nehmen
 Geduld | Freiwilligkeit | Schnelligkeit | Entspannung | Aktiv sein | Zweifeln | Verständnis haben
 Respekt | Ehrlichkeit | Vertrauen | Empathie | Mut | Bereitschaft zur Kommunikation

Was ist Aktives Zuhören?

Beim Aktiven Zuhören ist man besonders bei seinem Gegenüber und hört zu. Man sagt wenig, ist vor allem darauf konzentriert, was der oder die andere sagt. Wenn Gesprächspartner das Aktive Zuhören ausüben, führt das zu weniger Missverständnissen, besseren Beziehungen, Empathie, leichterem Lösen von Problemen und zu größeren Lerneffekten.

AKTIVES ZUHÖREN

- ▶ Blickkontakt halten
- ▶ nachfragen
- ▶ Interesse zeigen (zum Beispiel nicken)
- ▶ sich dem oder der Sprechenden mit dem Körper zuwenden
- ▶ das Gesagte zusammenfassen und wiederholen
- ▶ Gefühle ansprechen
- ▶ ausreden lassen

KEIN AKTIVES ZUHÖREN

- ▶ auf das Gesagte keinen Bezug nehmen, nicht auf den Inhalt des Gesagten reagieren
- ▶ etwas anderes machen, während der oder die Gegenüber spricht
- ▶ kein Interesse signalisieren
- ▶ woanders hinschauen
- ▶ Gesagtes abwerten, negativ reagieren
- ▶ den oder die Gegenüber unterbrechen
- ▶ das Thema wechseln
- ▶ von sich selbst sprechen, nicht vom anderen oder der anderen