

Aktives Zuhören

„Wenn ich jemanden unterstützen möchte und es riskieren will, mich selbst dabei zu verändern und auch gewillt bin zu hören, was die andere Person zu sagen hat, dann kann ich aktiv zuhören, indem ich:

- ablenkende Gedanken beiseitelege und inneren Raum schaffe,
- mich in die andere Person hineinversetze,
- mich zeitweise von meiner Sichtweise löse,
- der anderen Person voll aufmerksam zuhöre, ohne sie in eine Richtung lenken zu wollen, sie nicht unterbreche, sondern begleite,
- versuche, die ganze Nachricht mit deren Inhalt und mitschwingendem Gefühl wahrzunehmen,
- auf die Worte, Bemerkungen, Körpersprache, Gestikulation, Ausstrahlung und Ausdruck achte,
- das gegenseitige Verstehen durch Zusammenfassungen und Rückmeldungen überprüfe,
- nachfrage, wenn mir etwas unklar ist, das Gehörte im Bedeutungszusammenhang in eigenen Worten wiedergebe, jedoch nicht beurteile.“

Motschnig, Nykl (2009), S40

Probleme und Einschränkungen (Motschnig, Nykl (2009), S.41-45):

- Festgefahrene Denkmuster
- Unklare Beziehung, fehlendes Vertrauen
- Sich selbst mitteilen wollen
- Erklären / Rechtfertigen
- Konfrontation
- Ausdruck von Ärger
- Andere Person ersucht um Ratschlag oder Hilfe
- Bin dabei, den Faden zu verlieren
- Habe selbst schwierige Probleme
- Sprecher hat eingeprägte, verzerrte Denkmuster