

# Aktives Zuhören - Infoblatt

## Was ist aktives Zuhören?

Aktives Zuhören ist eine kommunikative Fähigkeit, bei der man sich mit voller Aufmerksamkeit auf seinen Gesprächspartner konzentriert. Ziel ist es, nicht nur das Gesagte zu hören, sondern die dahinterliegenden Gedanken und Emotionen zu verstehen.

## Techniken des aktiven Zuhörens

- Paraphrasieren: Wiederhole das Gesagte in eigenen Worten
- Rückfragen stellen: Kläre Unklarheiten aktiv
- Nonverbale Signale: Nicken, Blickkontakt, offene Körpersprache
- Emotionen verbalisieren: Benenne Gefühle, die du wahrnimmst
- Zusammenfassen: Gib regelmäßig eine Rückmeldung zum Gesprächsverlauf

## Vorteile des aktiven Zuhörens

- Reduziert Missverständnisse
- Stärkt Vertrauen und Beziehungen
- Fördert Klarheit und Kooperation
- Unterstützt emotionale Prozesse im Coaching und Alltag

## Übungsideen

- Rollenspiel mit Kolleg:innen: 1 Person spricht, die andere hört nur aktiv zu
- Spiegelübung: Fasse nach 2 Minuten Gespräch den Inhalt zusammen
- Beobachtungsaufgabe: Achte in 3 Gesprächen bewusst auf deine Körpersprache
- Zuhör-Tagebuch: Notiere täglich ein Gespräch und analysiere dein Zuhörverhalten