



## Aktives Zuhören (nach Carl R. Rogers)

Aktives Zuhören vermittelt dem Sprecher, dass seine Gedanken und Gefühle wahrgenommen und geachtet werden. Das heißt nicht, dass man mit dem Sprecher einer Meinung sein muss.

Das aktive Zuhören besteht aus nonverbalen und verbalen Komponenten.

### Nonverbale Komponenten:

- freundlicher Blickkontakt
- verstehendes Nicken
- offene Gestik (keine verschränkten Arme)
- interessierte Mimik (kein ablehnender oder gelangweilter Gesichtsausdruck)
- Hinwendung des Oberkörpers und des Kopfes zum Gegenüber

### Verbale Komponenten:

Sprecher: „Heute hat mich meine Mutter angerufen und sich beschwert, dass ich zu wenig Zeit für sie habe. Kurz darauf hat sich auch noch meine Schwester gemeldet, um mich wissen zu lassen, dass ich mich mehr um unsere Eltern kümmern sollte.“

- Bestätigungslaute  
„Hm...“,  
„Unglaublich!“  
„Echt?“
- Paraphrasieren (die Aussage mit eigenen Worten wiedergeben)  
„Du wurdest also von beiden Seiten mit Vorwürfen überhäuft.“  
„Du hattest heute gleich zwei belastende Anrufe.“
- Interpretieren (die Gefühle des Gegenübers interpretieren)  
„Diese Vorwürfe haben dich sicher getroffen.“  
„Du hast dich bestimmt von beiden Seiten angegriffen gefühlt.“
- Unklares klären (ohne die Aussage des anderen in Frage zu stellen)  
„Hat deine Schwester im Auftrag deiner Mutter angerufen?“  
„Weißt du auf was sich diese Vorwürfe konkret beziehen?“
- Gefühle erfragen  
„Kannst du diese Vorwürfe nachvollziehen?“  
„Wie hast du dich nach diesen Gesprächen gefühlt?“
- Abwägen  
„Hat dich der Anruf deiner Mutter oder der deiner Schwester mehr getroffen?“  
„Hat dir das den ganzen Tag verdorben oder konntest du im Yoga abschalten?“
- Weiterführendes Fragen  
„Erwähnst du diese Vorwürfe bei der nächsten Begegnung?“  
„Gehst du am Sonntag trotzdem zu deinen Eltern zum Kaffeetrinken?“



## Vorwurfsfreies Sprechen

- **Sprechen Sie über das was Sie fühlen, nicht über das was Sie vermuten.**

Falsch: „Du liebst mich nicht mehr, sonst würdest du nicht so mit mir umgehen!“  
Richtig: „Ich bin mir nicht sicher, ob du mich noch liebst, da du so mit mir umgehst.“

Falsch: „Du stehst doch total auf die neue Nachbarin!“  
Richtig: „Ich habe das Gefühl, dass dir die neue Nachbarin sehr gut gefällt.“

- **Formulieren Sie „Ich – Botschaften“ anstatt „Du – Vorwürfe“.**

Falsch: „Du machst mich wütend, wenn du mit deinen Freunden um die Häuser ziehst.“

Richtig: „Ich bin wütend, wenn du mit deinen Freunden ausgehst.“

Falsch: „Dir ist es egal, dass wir uns kaum sehen.“

Richtig: „Ich möchte dich öfters sehen.“

- **Verzichten Sie auf reißerische Formulierungen und Übertreibungen.**

Falsch: „Wenn du einfach untertauchst, ist das für mich wie ein Stich ins Herz!“

Richtig: „Für mich ist es sehr schlimm, nicht zu wissen, wo du bist.“

Falsch: „Ich hasse es, wenn du dich für deinen Chef zu Tode schufftest!“

Richtig: „Ich finde es nicht gut, dass du so viele Überstunden machst.“

- **Vermeiden Sie die Wörter „immer“ und „nie“.**

Falsch: „Es ist unmöglich, dass du immer unseren Hochzeitstag vergisst!“

Richtig: „Es verletzt mich, dass du unseren Hochzeitstag schon zum zweiten Mal vergessen hast.“

Falsch: „Du bringst mir nie Blumen mit!“

Richtig: „Es ist schon lange her, dass ich von dir Blumen bekommen habe.“

Sie müssen natürlich nicht in jeden Satz sämtliche Gesprächsregeln einfließen lassen! Wir sind keine Maschinen, die auf Knopfdruck funktionieren sondern Menschen mit Gefühlen. Diese Gefühle lassen sich nicht immer kontrollieren und das muss auch gar nicht sein. Aber achten Sie bitte bei Ihren Gesprächsabenden darauf, die Gesprächsregeln weitgehend einzuhalten. Mit der Zeit werden sie immer selbstverständlicher werden und automatisch mehr und mehr in Ihren Gesprächsalltag einfließen.