



Checkliste

4 Elemente des Aktiven Zuhörens – Schritte zum aktiven Zuhören

1. Wahrnehmungsebene – Präsenz zeigen

- Lasse dein Gegenüber ausreden, ohne zu unterbrechen.
- Halte Blickkontakt und signalisiere Aufmerksamkeit (Nicken, „Mhm“).
- Konzentriere dich vollständig auf das Gespräch – keine Ablenkungen durch Handy oder Laptop.

2. Inhaltsebene – Verstehen, was gesagt wird

- Spiegeln/Paraphrasieren: „Wenn ich dich richtig verstehe, ...“
- Fasse die wichtigsten Punkte in eigenen Worten zusammen.
- Vermeide vorschnelle Bewertungen oder Unterbrechungen.

3. Bedeutungsebene – Hinterfragen & Vertiefen

- Stelle offene, vertiefende Fragen: „Kannst du mir dazu ein Beispiel geben?“
- Sprich Gefühle an: „Wie hast du dich dabei gefühlt?“
- Achte auf nonverbale Signale und stimme deine Fragen darauf ab.

4. Beziehungsebene – Vertrauen schaffen

- Gib Ich-Botschaften: „Ich finde spannend, wie du das siehst.“
- Zeige Wertschätzung für die Gedanken deines Gegenübers.
- Halte eine respektvolle und offene Haltung während des gesamten Gesprächs.