



Checkliste «10 Schritte zum Aktiven Zuhören»

Schnell besser kommunizieren

Diese Checkliste hilft Dir dabei, Dich auf das Gesagte Deines Gegenübers zu konzentrieren und seine Perspektive zu verstehen, indem sie Dir in 10 Schritten erklärt, wie Du Ablenkungen vermeiden, Fragen stellen, nonverbale Rückmeldung geben und Empathie zeigen kannst.

1. Setze Dich bequem hin und vermeide Ablenkungen, wie zum Beispiel das Handy oder den Computer.
2. Vermeide es, den Sprecher zu unterbrechen oder ihm ins Wort zu fallen. Lass ihm Zeit, seine Gedanken zu Ende zu bringen.
3. Frag nach, wenn etwas unklar ist. Stell sicher, dass Du den Kontext verstehst, in dem der Sprecher seine Aussage macht.
4. Mach Dir Notizen, um Dich an wichtige Details zu erinnern.
5. Gib dem Sprecher nonverbale Rückmeldung, indem Du nickst und Augenkontakt hältst.
6. Verwende Paraphrasierung, um zu zeigen, dass Du verstehst, was der Sprecher gesagt hat.
7. Gib dem Sprecher Zeit, seine Gedanken und Gefühle auszudrücken, ohne ihn zu unterbrechen oder ihm zu widersprechen.
8. Versuch, Empathie zu zeigen, indem Du Dich in die Perspektive des Sprechers hineinversetzen und versuchst, seine Gefühle zu verstehen.
9. Vermeide es, Deine eigenen Vorurteile oder Meinungen in das Gespräch einfließen zu lassen. Konzentriere Dich auf das, was der Sprecher sagt, und versuche, seine Perspektive zu verstehen.
10. Verwende offene Fragen, um dem Sprecher die Möglichkeit zu geben, sich ausführlich auszudrücken und tiefer in das Thema einzusteigen