

Spickzettel

Aktives Zuhören



Ermutigen und Bestätigen

"Erzähl mir mehr davon."
"Das klingt interessant."
"Ich höre zu, fahre fort."



Spiegeln

"Du fühlst dich also [Gefühl], weil..."
"Es hört sich an, als ob du..."
"Du scheinst wirklich..."



Zustimmung und Validierung

"Das macht Sinn."
"Ich sehe, warum du so denkst."
"Ich stimme dir zu."



Nachfragen

"Warum ist das für dich so wichtig?"
"Wie hat dich das beeinflusst?"
"Was denkst du, könnte passieren, wenn...?"



Klärung

"Was genau meinst du, wenn du sagst...?"
"Kannst du das etwas genauer erklären?"
"Wie hast du das gemeint?"



Zusammenfassen

"Also, du sagst, dass..."
"Zusammengefasst meinst du..."
"Das heißt, dass..."



Verständnis zeigen

"Ich verstehe, was du sagst."
"Das klingt, als ob..."
"Wenn ich dich richtig verstehe, dann meinst du..."



Empathie zeigen

"Ich kann nachvollziehen, dass du dich so fühlst."
"Das muss wirklich schwer für dich sein."
"Es tut mir leid, dass du das durchmachen musst."



Non-verbale Kommunikation

Nicken
Lächeln
Augenkontakt halten
Nach vorne lehnen