

Aktives Zuhören

Für mehr Verständnis am Arbeitsplatz

Anlass & Ziel

Aktives Zuhören hilft dir immer dann, wenn du Verständnis, Vertrauen und Verbindung zu deinem Gegenüber aufbauen willst.



Zentrale Haltungen

- *Interesse*: Strebe danach, die andere Person wirklich verstehen
- *Präsenz*: Sei ganz bei der anderen Person, ohne Ablenkungen
- *Offenheit*: Nimm die andere Perspektive an, ohne zu bewerten
- *Empathie*: Versuche, Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen

Zuhören auf 3 Ebenen



Ablauf

1. **Zuhören ohne Unterbrechungen**: Lass dein Gegenüber reden und halte deine Meinung oder Ergänzung zurück
2. **Signalisieren**: Zeige durch *Körpersprache* und kleine verbale Bestätigungen, dass du aufmerksam zuhörst.
3. **Paraphrasieren**: Wiederhole die *Kernaussagen* in eigenen Worten und stelle ggf. Verständnisfragen
4. **Verbalisieren**: Benenne *Gefühle und Bedürfnisse*, die du wahrnimmst („Das klingt frustrierend“ oder „Es scheint dir wichtig zu sein, dass...“)
5. **Zusammenfassen und bedanken**: Fasse am Ende die wichtigsten Punkte kurz zusammen und bedanke dich für das Vertrauen.

99

Erfolgreiche Zusammenarbeit, Innovations- und Wettbewerbsfähigkeit hängt enorm von einer konstruktiven Dialogfähigkeit und -kultur ab.

Wir helfen euch dabei, (wieder) mehr **Verständnis und Verständigung** herzustellen sowie **Perspektiven zu wechseln**, um gemeinsam **echte Wirkung zu erzielen**.



nah.klar. *impact*



+49 89 377 9972 00



<https://qoodos.de/>



kontakt@qoodos.de



[/qoodos-beratung](https://www.linkedin.com/company/qoodos-beratung)

Heerwagen, Rickert, Völler-Leipoldt und Partner PartG – Psychologen | Betriebswirtin | Pädagoge | Personalentwicklerin
Partner:innen:

Silke Heerwagen, Monique Hernández Vera, Jaakko Johannsen, Thilo Leipoldt, Sven Lübbers, Alexander Rickert, Nadine Schneider und Veronika Völler-Leipoldt
Geschäftsanschrift:
Seeholzenstraße 2
82166 Gräfelfing