Arbeitsmaterialien „Gutes Zuhören“

Gesprächsthemen

- Erzähle deinem Gegenüber, was du am letzten Wochenende gemacht hast.
- Erzähle deinem Gegenüber etwas über deine Hobbys und Vorlieben.
- Erzähle deinem Gegenüber, was du schon lange einmal tun möchtest (Wünsche, Träume).
- Erzähle deinem Gegenüber, wie du deinen nächsten Geburtstag verbringen wirst (oder was du an deinem letzten Geburtstag gemacht hast).
- Erzähle deinem Gegenüber, worüber du dich zuletzt geärgert hast.
- Erzähle deinem Gegenüber, worüber du dich zuletzt gefreut hast.

Gutes und schlechtes Zuhören

Schlechtes Zuhören

- Stimme deinem Gegenüber zu, schau aber weg, und beschäftige dich mit etwas anderem.
- Anstatt zuzuhören, sprich ständig über eigene, ähnliche Erfahrungen.
- Gib Ratschläge oder wechsle das Thema.

Gutes Zuhören

- Achte auf den/die SprecherIn, schau ihn/sie an und halte Augenkontakt, zeige ihm/ihr, dass du zuhörst (Kopfnicken, „ja“, zustimmendes „mh“).
- Zeige Interesse indem du nachfragst, z.B.: „Was passiert danach?“, „Wie hast du dich dabei gefühlt?“, „Wie ist es dir dabei ergangen?“

Quelle: Jugert/Rehder/Notz/Petermann 2008. Seite 101.