

# Die fünf Zuhörer-Regeln

## (1) Aufmerksam Zuhören

**Beim aufmerksamen Zuhören zeigen Sie dem Partner durch Gesten und kurze Einwürfe oder Fragen Ihr Interesse**

(z.B. durch unterstützende Gesten wie Nicken oder kurze Fragen, angemessenen Blickkontakt, eine dem Partner zugewandte Körperhaltung, Ermutigungen weiterzusprechen, beispielsweise: „Ich würde gerne mehr darüber hören ...“).

## (2) Wiedergabe

**Wiedergabe bedeutet die Wiederholung dessen, was der Partner gesagt hat, in eigenen Worten: Sie vergewissern sich damit, ob Sie ihn richtig verstanden haben.**

Wenn der Partner über ein Problem spricht und seine Gefühle und Bedürfnisse äußert, sollte der Zuhörer nicht versuchen, ihm diese Probleme auszusprechen oder sofort von seinen eigenen Problemen zu sprechen. Wichtig ist, dem Sprecher deutlich zu machen, dass Sie ihn verstanden haben. Fällt es Ihnen schwer, seine Äußerungen in eigene Worte zu kleiden, sollten Sie vor wörtlichen Wiederholungen nicht zurückschrecken.

## (3) Nachfragen

**Haben Sie im Verlauf einer Unterhaltung den Eindruck, dass Ihr Partner seine Gefühle oder Wunschvorstellungen nur indirekt äußert, und Sie sich nicht ganz sicher sind, was er empfindet, so fragen Sie gezielt nach seinen Gefühlen oder bieten Sie Gefühle an.**

Wichtig ist, dass keine Urteile abgegeben, sondern Interpretationen angeboten werden, z.B.: „Hättest du gerne eine Pause gemacht?“ und nicht: „Das liegt daran, dass Du Dir Deine Zeit falsch einteilst.“

## (4) Loben für Offenheit und Verständlichkeit

**Hat Ihr Partner etwas offen und verständlich erklärt, dann sagen Sie ihm, dass es Ihnen gefallen hat oder dass er es gut gemacht hat.**

Wenn Sie Ihrem Partner z.B. sagen, dass Sie ihn, wenn er es so sagt, wirklich gut verstehen können, dann wird es ihm auch in Zukunft leichter fallen, sich auf solche Weise auszudrücken.

Beispiel: „Das hast Du gut gesagt, ich hab verstanden, was Du meinst.“ –

Das heißt selbstverständlich nicht, dass man inhaltlich zustimmen muss!

## (5) Ablenkungen äußern

**Gefühle und Störungen, die Sie vom Zuhören ablenken, sollen direkt geäußert werden.**

Dabei kann es sich um Straßenlärm von draußen handeln, um etwas, das Ihnen gerade noch nachgeht oder auch um positive oder negative Empfindungen aufgrund der Äußerungen des Partners. Sind Sie z.B. sehr aufgebracht, ist es besser, Ihr Gefühl direkt zu äußern. Nicht: „Aber das stimmt doch nicht!“, sondern: „Ich bin völlig überrascht, dass Du das so siehst!“

Quelle: [www.vivafamilia.de/fileadmin/downloads/Kurs\\_Junge\\_Eltern/3\\_Arbeitsblaetter.pdf](http://www.vivafamilia.de/fileadmin/downloads/Kurs_Junge_Eltern/3_Arbeitsblaetter.pdf) (S. 11)