Modul 1, Teil 3

# Aktives Zuhören

## Kerngedanken

- Aktives Zuhören bedeutet präsent zu sein und zuzuhören, um zu verstehen, nicht um zu antworten.
- Es umfasst Aufmerksamkeit für Gestik und Mimik, Spiegeln der Gefühle und Nachfragen, bis wirklich verstanden wurde.
- Interpretationen und vorschnelle Ratschläge blockieren Empathie und Verbindung.
- Ungeteilte Aufmerksamkeit ist zentral – kein Multitasking.

## Hauptpunkte

- Unser aktueller Zustand (Stress, innere Themen) beeinflusst die Fähigkeit, aktiv zuzuhören.
- Schwierige Geschichten können eigene Erinnerungen auslösen; Ehrlichkeit über eigene Reaktionen schafft Vertrauen.
- Nicken oder Lächeln ohne innerliche Präsenz ist Anpassung, kein echtes Zuhören; das Gegenüber spürt den Unterschied.
- Paraphrasieren (mit eigenen Worten wiederholen) hilft, das Gesagte zu erfassen und sich verstanden zu fühlen.
- Je besser wir uns selbst kennen, desto leichter können wir beim anderen bleiben und unsere Trigger erkennen.
- Übung macht den Meister: Aktives Zuhören braucht praktische Übung mit verschiedenen Menschen.

## Experimente

- Aktives Zuhören und Belohnungssystem: Eine Studie zeigte, dass Wahrnehmung aktiven Zuhörens den ventralen Striatum und die rechte vordere Insel aktiviert – Regionen des Belohnungs- und Emotionssystems. Episoden wurden positiver bewertet und Zuhörer als sympathischer empfunden pmc.ncbi.nlm.nih.gov.

## Schlüsselsätze

- „Ich höre dir zu, um zu verstehen, nicht um zu reagieren."
- „Ich frage nach, bis ich es wirklich erfasst habe."
- „Ehrlichkeit verbindet, aber nicht jede Form von Ehrlichkeit ist hilfreich."
- „Mitgefühl beginnt damit, mir selbst zuzuhören."

## Reflektionsfragen

- Welche Elemente des aktiven Zuhörens fallen dir leicht? Welche schwer?
- Wann hast du dich zuletzt wirklich gehört gefühlt? Was war anders?
- Mit wem könntest du das aktive Zuhören üben?

## Mini-Übungen

- Paraphrasiere in einem Gespräch das Gesagte mit den Worten des anderen.
- Halte deine Ratschläge zurück, bis dein Gegenüber ausdrücklich danach fragt.
- Notiere nach einem Gespräch, wann du bewertet hast und wann du wirklich beim anderen warst.
- Übe mit einer vertrauten Person und bitte um Feedback zu deinem Zuhören.