

"Aktives Zuhören" bedeutet:

--> eine interessierte Haltung einzunehmen und zugewandt zuzuhören, d.h. verstehen und ergründen wollen, was die Person, die erzählt, meint.

- Hilfreich kann sein, das Gehörte zwischendurch immer wieder zusammenzufassen und nachzufragen, ob es so stimmt (z.B. "... ich habe bislang mitbekommen, daß Du gesagt hast. Stimmt das so?").
- Hilfreich sind auch manchmal Verständnisfragen (z.B. "... das habe ich noch nicht richtig verstanden. Was genau meinst Du damit...?").

Aktives Zuhören bedeutet nicht:

- zu dem Gehörten "eigene Stories" beizutragen;
- Interpretationen und Kommentare zum Gehörten zu geben;
- eigene Ideen dem Gehörten hinzufügen oder Lösungen für Probleme vorzuschlagen.

Das "Aktive Zuhören" ist nicht nur eine hilfreiche Methode der Gesprächsführung, sondern vor allem eine Haltung, die dem Gesprächspartner Respekt und Wertschätzung signalisiert:

"Ich will probieren, die Dinge für einen Moment mit deinen Augen zu sehen und mich in deine Welt hineinfinden, ganz egal, was ich davon halte, was ich darüber denke und fühle."

(vgl.: Christoph Thomann, Friedemann Schulz von Thun: Klärungshilfe)