

MODUL 2A - AKTIVES ZUHÖREN

Beweglichkeit einladen

Lade gerne Gestik, Mimik, Körperbewegungen ein. Zeige Aufmerksamkeit durch deine Körperhaltung. Mach du dich "locker".

4 Möglichkeiten des Aktiven Zuhörens

Aussage in eigenen Worten wiederholen

Du kannst dieselbe Wortwahl des Coachees nehmen

Oder du kannst die Aussage in anderen Worten und Formulierungen wiedergeben

Vertiefende Rückfragen stellen

Deine Fragen sind so gestaltet, dass es nicht "wie im Verhör" wirkt - sondern es darf eine Haltung von Neugier einfließen. Stichwort "Detektiv-Arbeit"

Empathische Assoziation

Dein Coachee erzählt dir etwas und du spürst dich rein, wie dein Coachee sich fühlen könnte und äusserst das.

z.B. *"Es klingt, als ob du wütend warst - wie ging es dir mit der Situation?"*

oder z.B. *"Es klingt so, als ob neben der Wut, die du beschreibst, auch Enttäuschung dabei war. Hast du das so empfunden?"*

Wichtig:

Aktives Zuhören macht keine definitiven Aussagen sondern bietet sozusagen eine Sichtweise an, die wir dem Coachee mit einem Fragezeichen präsentieren.