

## Aktives Zuhören.....Ohne Interesse geht das nicht

<b>Aktiv zuhören kann heißen:</b> Verstehen wollen und dem anderen Menschen dies zeigen, zum Beispiel durch.....	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sich dem anderen zuwenden ( auch körperlich), Interesse entwickeln und auch zeigen</li> </ul>	„Ich möchte dich gerne verstehen....“
<ul style="list-style-type: none"> <li>Zusammenfassen, was der andere gesagt hat, auch um zu prüfen, ob man es verstanden hat. Dabei darf man nichts dazu erfinden, sondern- wenn man etwas vermutet- dies auch als Vermutung oder als Frage formulieren.</li> </ul>	„Ich versuche das mal zusammen zu fassen..... Könnte es sein, dass.....?“
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nachfragen, wo etwas noch nicht klar geworden ist</li> </ul>	„hab ich dich richtig verstanden, dass.....?“
<ul style="list-style-type: none"> <li>Verständnisfragen stellen</li> </ul>	„ Da fehlt mir noch etwas. Kannst Du mir helfen....?“
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nichts beurteilen oder bewerten</li> <li>Negative Äußerungen ( z.B. Vorwürfe, Anschuldigungen...) <b>zu einfühlenen und verstehenden Sätzen</b> umformulieren</li> </ul>	z.B. bei „ der Idiot, der hat mir einfach meine Cola weggenommen..“ umformulieren zu „Du bist ärgerlich, weil er dir die Cola.....?“
<b>Satzanfänge , die manchmal hilfreich sein können:</b> „Meinst du, dass....“ „Hab ich richtig verstanden, dass...“ „Ich könnte mir vorstellen, dass...“ „Glaubst du vielleicht, dass....“	
<b>In einer Mediation:</b> Mit dem Aktiven Zuhören kann man Streitenden helfen, ihre Situation, also ihre Wahrnehmungen, ihre Gefühle und auch ihre Bedürfnisse zu klären, damit sie <b>sich selbst</b> besser verstehen. Durch das einfühlen Nachfragen und Verstehen-Wollen in einer Mediation können sie sich meist auch irgendwann <b>gegenseitig verstehen</b> . Manchmal fragen sie dann auch selbst weiter. In einer Mediation kann man dann, wenn beide gesprochen haben, auch so zusammenfassen: „ Ich habe jetzt verstanden, dass ihr beide.....( die Gemeinsamkeiten) „Wenn ich das richtig sehe, dann seid ihr euch nicht einig bei.....( die Unterschiede)	