



„Konkretisierendes Fragen“ und „Aktives Zuhören“

Zum Rahmen:

Ziel der Übung ist, dass Sie zwei grundlegende kommunikative Methoden, die in der Konfliktklärung eine wesentliche Rolle spielen, praktisch erproben und miteinander situationsangemessen im Gespräch kombinieren:

- Konkretisierendes Fragen
- Aktives Zuhören

Die Übung fördert die Fähigkeit, aktiv zuzuhören, die Perspektive des Gesprächspartners / der Gesprächspartnerin besser zu verstehen und empathisch zu reagieren. Simulieren Sie dazu bitte eine kurze Gesprächssequenz.

Vorbereitung:

- **Person A:**
Überlegen Sie sich bitte ein Thema, über das Sie sprechen möchten. Es kann ein kleines Problem, ein Erlebnis oder irgendein Gedanke sein.
Beispiel: „Gestern hatte ich einen stressigen Tag.“
Oder: „Ich habe heute etwas erlebt, das mich beschäftigt.“
- **Person B:**
Bereiten Sie sich bitte darauf vor, konkretisierend zu fragen und A aktiv zuzuhören.
- **Person C/D:**
Sie sind Beobachterin und Beobachter der Gesprächssequenz. Achten Sie dabei auf die verbale und nonverbale Kommunikation der Beteiligten: Welche Verhaltensweisen bzw. Methoden erzeugen welche Wirkung im Prozess?



„Konkretisierendes Fragen“ und „Aktives Zuhören“

Durchführung:

Person A:

- Beginnen Sie mit einem kurzen Satz, der das Thema einführt.
- Und lassen Sie sich im weiteren Verlauf auf das Gespräch ein.
- Gehen Sie auf die Rückmeldungen von Person B ein und erzählen Sie weiter.
- Geben Sie im Gespräch Rückmeldung, inwieweit Sie sich verstanden fühlen.

Person B:

- Schenken Sie Ihrem Gegenüber Ihre volle Aufmerksamkeit und zeigen Sie Ihr Interesse.
- Stellen Sie konkretisierende Fragen, um fehlende oder verzerrte Informationen herauszubekommen. Ziel ist zu verstehen, was konkret Ihr Gegenüber meint.
- Stellen Sie sicher, dass Sie den Inhalt verstehen, indem Sie paraphrasieren, was Sie gehört haben.
- Achten Sie dabei auch auf die nonverbalen Signale Ihres Gegenübers. Zeigen Sie Empathie, indem Sie gegebenenfalls Emotionen ansprechen.
Beispiel: „Das klingt wirklich anstrengend. Es scheint dich sehr belastet zu haben.“
- Geben Sie von Zeit zu Zeit kleine Zusammenfassungen dessen, was Sie verstanden haben und stellen Sie Fragen, um Ihr Gegenüber zum Weitererzählen zu ermutigen.

Person C/D:

- Als Beobachterin und Beobachter beobachten Sie den Prozess – wie oben beschrieben.
- Greifen Sie bitte nicht in den Prozess ein.

Gemeinsame Auswertung:

- Tauschen Sie sich bitte im Anschluss an die Gesprächssequenz über Ihre Eindrücke und Erfahrungen in der Gruppe aus.
- Beginnen Sie bitte mit der Perspektive der Person B, dann beziehen Sie die Perspektive von A mit ein. Schließlich schildern die Beobachterin und der Beobachter ihre Eindrücke.