



Übung: Aktives Zuhören

Teilen Sie die Gruppe in Paare auf. In 60 Sekunden erzählt eine Person der anderen von einem Ärgernis, etwas Kleines, das sie im Alltag wirklich stört.

Die Aufgabe des Zuhörers besteht darin, aktiv zuzuhören und die folgenden Aspekte herauszufinden:

- Was dem Redner wirklich am Herzen liegt;
- Was sie wertschätzen;
- Was ihnen wichtig ist.

Nachdem die 60 Sekunden um sind, wiederholt der Zuhörer dem Redner die Informationen, die er zu diesen Punkten gehört hat, mit Sätzen wie

- "Sie schätzen..."
- "Sie sorgen sich um..."
- "Sie glauben, dass... das sehr wichtig ist"

Nach dem Feedback werden die Rollen vertauscht und die Übung wiederholt.

Quelle für diese Übung: <https://positivepsychology.com/communication-exercises-for-work/>