

# Kommunikation: Aktives Zuhören – Übung 1a

Von einer fiktiven, aber realistischen Situation ausgehend, werde in dieser Übung Instrumente geliefert, um das aktive Zuhören zu trainieren.

Lese zunächst die folgende Gesprächssituationen. Unterscheide die Reaktionen der angesprochenen Person zunächst danach, ob sie dem Grundgedanken des aktiven Zuhörens entsprechen (Ja) oder nicht (Nein).

Eine Trainerin hat von einem Konkurrenzverein ein Jobangebot erhalten. Dabei handelt es sich um eine Stelle, die um CHF 500 höher bewertet ist als diejenige, die sie im jetzigen Verein innehat.



Sie wendet sich an ihre Vorgesetzte und schildert ihr die Situation. Dabei sagt sie unter anderem: «Sicher, auf der einen Seite würde ich etwa 500 CHF mehr verdienen; andererseits fühle ich mich hier im Verein zu Hause. Ich habe keinen Anlass, mich zu beklagen.»

Die Vorgesetzte antwortet:

1. «Wenn ich Sie richtig verstehe, wünschen Sie, dass wir Ihr Gehalt erhöhen?»
2. «Sie sollten sich überlegen, ob Geld alleine glücklich macht.»
3. «Sie sind unsicher: dort mehr Geld, hier jedoch fühlen Sie sich wohl.»
4. «Überschlafen Sie das Ganze noch mal. Vielleicht wissen Sie morgen genauer, was Sie wollen.»
5. «Wenn Sie hier noch etwas Geduld haben, wird sich auch bei Ihnen in finanzieller Hinsicht was tun.»
6. «Worin unterscheidet sich denn die Trainertätigkeit, die sie dort ausüben sollen, von dem, was Sie bei uns tun?»

## Aufgabe

Bitte unterscheide beim erneuten Lesen noch genauer nach folgenden Punkten

- Interpretation (sachlich; Absicht unterstellend; mehr hineinlegen, als gesagt wurde)
- Interpretation (wertend; moralisierend)
- Übergehen (bagatellisieren; abwerten; trösten; verschieben; nicht ernst nehmen; abwimmeln)
- Paraphrasieren (Wiedergeben des Gesagten mit eigenen Worten)
- Verbalisieren (Ansprechen von Gefühlen) – Nachfragen (Ergänzungen erbitten, Informationen suchen)

## Lösung

Antwort	Aktives Zuhören?	Art des aktiven Zuhörens
1	Nein	Interpretation

---

2	Nein	Übergehen, Interpretation
3	Ja	Paraphrasieren
4	Nein	Übergehen
5	Nein	Übergehen
6	Ja	Nachfragen

---

Quelle: Mutti, H.U., & Wüthrich, P. (2012). Kommunikation – Modelle und Anwendungen. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO und Eidgenössische Hochschule für Sport.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**