Trainerbildung – Workshops: Kommunikation – Aktives Zuhören Übung 2 (zu zweit)

In dieser Übung werden aktuelle Probleme zu zweit analysiert und nach Lösungsstrategien gesucht.

Setze dich mit deinem Gesprächspartner an einen ruhigen Ort. Nun überlegt sich jeder für sich ein aktuelles Problem, das eine Lösung fordert oder einen Konflikt, den es anzugehen gilt.

Hier einige Beispiele:

- Keine Motivation für ein recht dringendes Projekt
- Stress in der Familie
- Stress im Verein
- Angst vor einer Sache (Prüfung, Wettkampf, Gespräch mit Chef...)
- Rollenkonflikte
- Entscheidungsschwierigkeit
- ...

Aufgabe

Nehmt euch für jedes Gespräch etwa 10-15 Minuten Zeit. Übt euch nun im aktiven Zuhören. Versucht zu paraphrasieren, zugrunde liegende Emotionen zurück zu spiegeln und Rückfragen zu stellen. Tauscht nach 10- 15 Minuten die Rollen.

Fragestellungen

Nachdem beide Personen einmal Gesprächsführer und Zuhörer war, könnt ihr eure Erfahrungen austauschen.

- Wie habt ihr euch in der Situation gefühlt?
- Wie war das Geprächsklima?
- Was sind die Gemeinsamkeiten/Unterschiede zu euren bisherigen Gesprächserfahrungen?

Vielleicht habt ihr euch in der einen oder anderen Situation noch etwas hilflos gefühlt. Dies ist ganz normal. Aktives Zuhören erfordert mehr Geschick und Konzentration als blosses Hinhören. Daher gilt der Satz: Übung macht den Meister!

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