

# Kommunikation: Aktives Zuhören – Übung 1b

Lies zunächst die folgenden Gesprächssituationen. Unterscheide die Reaktionen der angesprochenen Person danach, ob sie dem Grundgedanken des aktiven Zuhörens entsprechen oder nicht.

Ein Trainer wendet sich an seinem Verbandschef: «Sie wissen, dass meine Trainingsmethoden oftmals von Kollegen kritisiert wurden. In der letzten Zeit spüre ich allerdings, dass die Vorbehalte auf meine Person übertragen werden. Ich habe den Eindruck, dass ich geschnitten werde.»



Der Verbandschef antwortet:

1. «Das werde ich in der nächsten Sitzung ansprechen; dann schaffen wir es aus der Welt.»
2. «Woran haben Sie das im Einzelnen festgestellt?»
3. «Vielleicht sind Sie etwas überreizt und empfindlich.»
4. «Sie haben den Eindruck, man will Sie loswerden.»
5. «Während es zunächst um Ihre Methoden ging, fühlen Sie sich jetzt persönlich ausgeschlossen.»
6. «Wissen Sie, das Klima ist in letzter Zeit ohnehin etwas angespannt. Das wird sich schon legen.»

## 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	Übergehen
2	Ja	Nachfragen, Interpretation
3	Nein	Übergehen
4	Ja	Verbalisieren

---

5	Ja	Paraphrasieren
6	Nein	Übergehen

---

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**