

DAS AKTIVE ZUHÖREN IN AKTION



Ziele

- Das aktive Zuhören praktizieren
- Üben, um es anderen zu erleichtern, ihre Gefühle auszudrücken



Zielpublikum

14 - 25 Jahre

Größe der Gruppe

4 - 12 Teilnehmer/innen



Dauer

15 - 30 Minuten, je nach Größe der Gruppe



Vorbereitung

- Zweiergruppen bilden
- Die Anweisungen erklären



Ablauf der Aktivität

Jede/r Teilnehmer/in wählt ein Thema oder eine erlebte Situation.

Der/die Leiter/in verwaltet die Zeit.

1. Phase

- Ein/e Teilnehmer/in „A“ schildert 3 Minuten lang seine/ihre Situation. „B“ hört zu, ohne seinen/seine Partner/in zu unterbrechen (aktives Zuhören).
- Anschließend reagiert der/die Partner/in „B“ 2 Minuten lang nach den Prinzipien des aktiven Zuhörens (Reformulierung, offene Fragen zum emotionalen Erlebten).
- Eine weitere Runde von 5 Minuten wird wiederholt. Der/die Teilnehmer/in „B“ äußert sich 3 Minuten lang, während „A“ zuhört.

2. Phase

- Der/die Leiter/in lädt die Teilnehmer/innen zu einer Nachbesprechung in der großen Gruppe ein, bei der die Elemente des aktiven Zuhörens (was es erleichtert und was es behindert) und die natürlichen Reaktionstendenzen hervorgehoben werden.