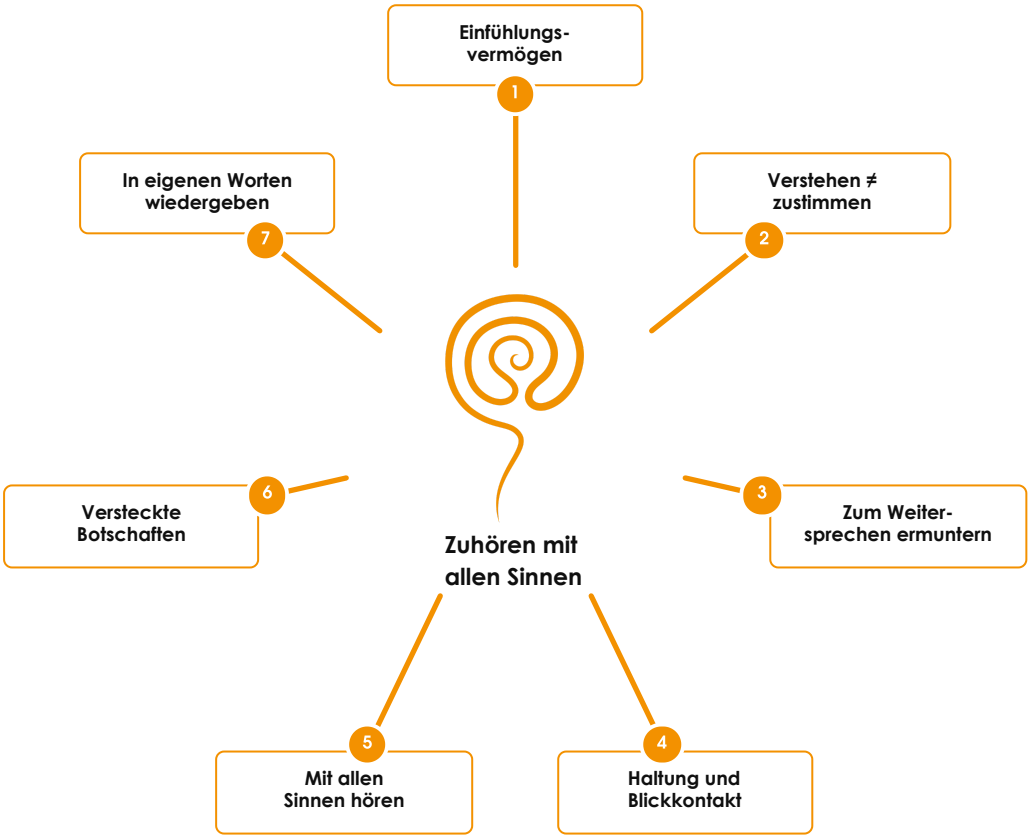
HANNES MUR
mental.power 5.8

Aktives Zuhören

Ein Sesam, öffne Dich · Arbeitsblatt

Zuhören ist mehr als Schweigen, während der andere spricht. Wer aktiv zuhört, öffnet Türen: Menschen fühlen sich verstanden, erzählen mehr und vertrauen Dir. Aktives Zuhören wirkt wie ein „Sesam, öffne Dich" in Gesprächen mit Kunden, Mitarbeitern, im Team und in der Familie. Sieben Tipps helfen Dir dabei.



Sieben Tipps für aktives Zuhören · mental.power 5.8

So arbeitest Du mit diesem Blatt

1 Einschätzen

Bewerte auf den Seiten 2 und 3, wie gut Dir jeder Tipp heute gelingt.

2 Einen Tipp wählen

Nimm Dir für eine Woche einen einzigen Tipp vor und achte in jedem Gespräch darauf.

3 Üben

Probiere auf Seite 4 das Wiedergeben mit einem Partner aus und beobachte Dich in drei Gesprächen.

Gut zu wissen: Die meisten Menschen hören zu, um zu antworten. Aktive Zuhörer hören zu, um zu verstehen.

Name _____ Datum _____

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

1 Einfühlungsvermögen zeigen

Wie gut gelingt mir das?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Versetz Dich in die Lage Deines Gegenübers. Was erlebt er gerade, wie geht es ihm damit?

SO KLINGT DAS „Das klingt, als hätte Dich das ziemlich getroffen."

Wo gelingt mir das, wo noch nicht?

2 Verstehen heißt nicht zustimmen

Wie gut gelingt mir das?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Du kannst nachvollziehen, was jemand sagt, ohne seiner Meinung zu sein. Verstehen wollen öffnet, vorschnelles Bewerten verschließt.

SO KLINGT DAS „Ich verstehe, warum Du das so siehst."

Wo gelingt mir das, wo noch nicht?

3 Zum Weitersprechen ermuntern

Wie gut gelingt mir das?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kleine Signale zeigen: Ich bin bei Dir, erzähl weiter. Unterbrich nicht und halte Pausen aus.

SO KLINGT DAS „Mhm." · „Und dann?" · „Erzähl mal."

Wo gelingt mir das, wo noch nicht?

4 Körperhaltung und Blickkontakt

Wie gut gelingt mir das?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wende Dich Deinem Gegenüber zu, halte Blickkontakt und leg das Handy weg. Dein Körper hört mit.

SO KLINGT DAS zugewandt sitzen · nicken · offene Haltung

Wo gelingt mir das, wo noch nicht?

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

5 Mit allen Sinnen hören

Wie gut gelingt mir das?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Achte nicht nur auf die Worte, sondern auch auf Stimme, Tempo, Mimik und Gestik.

SO KLINGT DAS „Du sagst, es ist okay, aber Du klingst müde."

Wo gelingt mir das, wo noch nicht?

6 Versteckte Botschaften suchen

Wie gut gelingt mir das?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hinter einer Sachaussage steckt oft ein Gefühl oder ein Wunsch. Hör auf das, was zwischen den Zeilen liegt.

SO KLINGT DAS „Wünschst Du Dir mehr Unterstützung dabei?"

Wo gelingt mir das, wo noch nicht?

7 In eigenen Worten wiedergeben

Wie gut gelingt mir das?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fasse zusammen, was Du verstanden hast. So prüfst Du Dein Verständnis und Dein Gegenüber fühlt sich gehört.

SO KLINGT DAS „Wenn ich Dich richtig verstehe, dann …"

Wo gelingt mir das, wo noch nicht?

Was Zuhören verschließt

Ungefragt Ratschläge geben · sofort von sich selbst erzählen · bewerten · unterbrechen · nebenbei aufs Handy schauen.

Das passiert mir am häufigsten

Das mache ich stattdessen

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

Partnerübung: Wiedergeben

A erzählt drei Minuten von etwas, das ihn beschäftigt. B hört nur zu und gibt danach in eigenen Worten wieder, was er verstanden hat, auch das Gefühl dahinter. A sagt, wie genau das getroffen hat. Dann tauscht Ihr die Rollen.

Das ist mir als Zuhörer schwergefallen

So hat es sich angefühlt, gehört zu werden

Selbstbeobachtung: drei Gespräche

MIT WEM?	DAS HABE ICH GEHÖRT	DAS LAG ZWISCHEN DEN ZEILEN	NOTE 1–5

Mein nächster Schritt

Ein Tipp, eine Woche, jedes Gespräch.

Diesen Tipp übe ich diese Woche

Mit dieser Person zuerst

Die sieben Tipps nach dem Text „Aktives Zuhören: Ein Sesam, öffne Dich“ aus den Unterlagen von mental.power 5.8, eigenständig zusammengefasst. Die Beispielsätze, die Partnerübung und die Arbeitsfelder sind ergänzte Anregungen.

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.