

# AKTIVES ZUHÖREN PRAKTIZIEREN UM SOZIALE SKILLS ZU FÖRDERN **ARBEITSBLATT**

conquersocialanxiety.com

Aktives Zuhören ist eine Kommunikationstechnik, bei der es darum geht, sich voll und ganz auf das, was eine andere Person sagt, zu konzentrieren, es zu verstehen und darauf zu reagieren. Es erfordert Aufmerksamkeit, Anstrengung und Geduld und ist eine wichtige Fähigkeit, um positive und gesunde Beziehungen aufzubauen.

Aktives Zuhören ist für Menschen mit sozialer Phobie wichtig, weil es dazu beiträgt, soziale Kompetenzen und Beziehungen aufzubauen, die für die Bewältigung sozialer Angst entscheidend sind. Wenn wir aktiv zuhören, sind wir in der Lage, andere zu verstehen und mit ihnen in Kontakt zu treten, was Gefühle der Isolation und Angst verringern kann. Außerdem können durch aktives Zuhören Missverständnisse, Konflikte und soziale Unbeholfenheit, die die soziale Angst verschlimmern können, reduziert werden.

So praktizierst du aktives Zuhören:

- Konzentriere dich auf den/die Sprecher/in: Schenke dem Redner deine volle Aufmerksamkeit. Schalte Ablenkungen wie dein Telefon oder andere Geräte aus und konzentriere dich aktiv auf die Person, die spricht.
- Zeige Interesse: Zeige mit Körpersprache und verbalen Hinweisen, dass du dich für das, was die Person sagt, interessierst. Nicke mit dem Kopf, halte Augenkontakt und stelle klärende Fragen.
- Kläre und bestätige: Wenn der/die Redner/in zu Ende gesprochen hat, kläre und bestätige, was du verstanden hast. Wiederhole, was du gehört hast, und bitte um Bestätigung, dass du richtig gehört hast.
- Vermeide es, zu unterbrechen: Warte, bis der/die Sprecher/in zu Ende gesprochen hat, bevor du antwortest. Unterbrich ihn nicht und schneide ihn nicht mitten im Satz ab.
- Versuche, dich in die Situation des Sprechers/der Sprecherin hineinzusetzen und seine/ihre Perspektive zu verstehen. Zeige Einfühlungsvermögen und Unterstützung, indem du seine/ihre Emotionen, Erfahrungen und Gefühle anerkennt.
- Reagiere angemessen: Reagiere angemessen auf das, was der/die Sprecher/in gesagt hat. Wenn er/sie ein Problem oder eine Sorge äußert, kannst du Vorschläge oder Unterstützung anbieten. Wenn sie/er etwas Positives erzählt, gratuliere ihr/ihm oder freue dich für sie/ihn.
- Übe: Übe aktives Zuhören mit Freunden, Familie und in sozialen Situationen. Je mehr du übst, desto selbstverständlicher und effektiver funktioniert es.

Mit etwas Übung und Geduld kannst du ein aktiver Zuhörer werden und eine bessere Beziehung zu anderen Menschen aufbauen. Bitte beachte auch, dass diese Informationen kein Ersatz für medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung sind.