Arbeitsblatt zur Kommunikation

***Aktives Zuhören – Teil 1***

Wiederholen Sie in eigenen Worten, was ihr Athlet gesagt hat.

„Meine Trainingspartner stehen nach dem Training in der Halle immer in Grüppchen zusammen und quatschen. Keiner kümmert sich darum, dass alle Materialien noch weggeräumt werden müssen.“

1. Geben Sie den Inhalt (fast wörtlich) wider

2. Wiederholen Sie den Inhalt in eigenen Worten.

3. Sie können den Inhalt und *zusätzlich* das (mutmaßliche) Gefühl dahinter in eigenen Worten wiederholen.

„Meine Mannschaftskameraden hänseln mich, weil ich nicht auf die Spielerparty gegangen bin. Und getuschelt wird auch. Dabei ist wissen doch alle, dass ich gerne gekommen wäre aber einfach nicht konnte.“

1. Geben Sie den Inhalt (fast wörtlich) wider

2. Wiederholen Sie den Inhalt in eigenen Worten.

3. Sie können den Inhalt und *zusätzlich* das (mutmaßliche) Gefühl dahinter in eigenen Worten wiederholen.

***Aktives Zuhören – Teil 2***

Lassen Sie sich von einem Partner eine knifflige, gerne emotionale Situation schildern, die er selber erlebt hat.

Nach spätestens 5 Minuten bitten Sie ihn: Ich möchte das, was du mir gerade erzählt hast, einmal in eigenen Worten wiederholen. Bitte korrigiere mich, sobald ich etwas sage, was nicht zu hundert Prozent stimmt.

Wie oft werden Sie korrigiert? In welchen Punkten? Wie kam es zu den Missverständnissen? Was lernen Sie daraus?