

Name:

Aktives Zuhören

Reflexionsfragen für das Rollenspiel

① Rollen der Mitspielenden

- Welche Rollen hatten die anderen Teilnehmenden deiner Meinung nach?
- Woran hast du erkannt, welche Rolle jemand eingenommen hat?
- Gab es Momente, in denen es schwer war, die Rolle der anderen zu erkennen? Warum?

② Eigene Rolle

- Wie hast du dich in deiner Rolle gefühlt (z. B. frustriert, gelangweilt, herausgefordert)?
- War es einfach oder schwierig, die Rolle konsequent zu spielen? Warum?
- Inwiefern hat das Spielen deiner Rolle dein Verhalten oder deine Wahrnehmung im Gespräch beeinflusst?

Name:

Aktives Zuhören

③ Analyse des Gesprächs

- Warum ist das Gespräch deiner Meinung nach gescheitert?
- Welche Kommunikationsstörungen sind besonders aufgefallen (z.B. Unterbrechen, Desinteresse, Missverständnisse)?
- Wie haben die unterschiedlichen Rollen die Gesprächsdynamik beeinflusst?
- Welche Momente im Gespräch waren besonders schwierig oder konfliktreich?

④ Bedingungen für gelungene Kommunikation

- Was hätte das Gespräch erfolgreicher machen können? Welche Verhaltensweisen fördern eine gelungene Kommunikation?
- Was hast du aus diesem Rollenspiel über Kommunikation gelernt?

Name:

Aktives Zuhören

Kriterien für aktives Zuhören



10 Minuten

- ① Fülle zunächst ausgehend von deinen Vorerfahrungen in Gesprächen sowie auch ausgehend von dem durchgeführten Rollenspiel die nachfolgende Tabelle mit verbalen und nonverbalen Kriterien für aktives Zuhören.

verbale Handlungen	nonverbale Handlungen

- ② Ergänze die Tabelle mit den Informationen, die du aus dem Text auf der nächsten Seite erhältst.

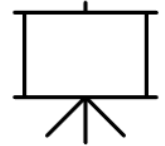
Name:

Aktives Zuhören



8 Minuten

- ③ Vergleicht eure Ergebnisse mit den anderen Gruppenmitgliedern und ergänzt / verbessert sie ggf.
Bezieht hier auch die Zitate vom stillen Impuls mit ein.
- ④ Bereitet euch darauf vor, eure Ergebnisse vor anderen zu präsentieren.



Zusatzaufgabe 1

- ⑤ Nehmt kritisch Stellung zu der folgenden Aussage (mündlich).

Je mehr Kriterien man auf einmal anwendet und je bewusster man sich hierauf konzentriert, desto besser gelingt das aktive Zuhören.

Zusatzaufgabe 2

- ⑥ Stellt euch eine Gesprächssituation vor, in der niemand aktiv zuhört (z. B. beim letzten Rollenspiel). Überlegt gemeinsam: Was unterscheidet das konkret von den Merkmalen, die ihr gerade gesammelt habt?

Name:

Aktives Zuhören

Abschließende Reflexion

- ① Reflektiert, wie euch das aktive Zuhören in der Übungsphase gelungen ist. Geht dabei einerseits auf euer eigenes Zuhören und andererseits auf das Zuhören eures Partners / eurer Partnerin ein.



5 Minuten

Selbstreflexion

Reflexion deines Partners / deiner Partnerin

- ② Persönliche Take-Home-Message

Zusatzaufgabe: Unsere nächste Unterrichtseinheit beschäftigt sich mit Argumentieren und Diskutieren. Überlegt gemeinsam, welche Rolle das aktive Zuhören hier einnimmt.

Unterstützung für die Selbstreflexion

1. Aufmerksamkeit

- Kann ich mich während eines Gesprächs gut auf mein Gegenüber konzentrieren oder bin ich schnell mit meinen Gedanken woanders?
- Achte ich bewusst darauf, Blickkontakt zu halten, ohne dabei zu starren?
- Gelingt es mir, das Handy, Nebengespräche oder Ablenkungen auszublenden?
- Nehme ich wahr, wenn die Stimmung meines Gegenübers kippt, z. B. durch den Tonfall oder die Körpersprache?

2. Verhalten während des Gesprächs

- Lasse ich den anderen wirklich ausreden, auch wenn ich schon etwas sagen möchte?
- Unterbreche ich manchmal, um meine eigene Meinung einzubringen?
- Reagiere ich durch kleine Signale (z. B. ein kurzes „ah“, „mhm“ oder ein zustimmendes Nicken), sodass der andere merkt, dass ich zuhöre?
- Passe ich meine Mimik und Haltung an, um Interesse und Verständnis zu zeigen?
- Zeige ich meinem Gegenüber, dass ich sein Anliegen ernst nehme, auch wenn ich anderer Meinung bin?

3. Verständnis

- Versuche ich beim Zuhören sofort zu interpretieren oder warte ich ab, bis der andere fertig ist?
- Stelle ich Nachfragen, wenn mir etwas unklar bleibt?
- Kann ich das, was mein Gesprächspartner gesagt hat, in eigenen Worten wiedergeben?
- Merke ich, ob ich die Gefühle hinter den Worten verstanden habe – z. B. ob der andere frustriert, erleichtert oder unsicher ist?
- Achte ich darauf, dass ich das Gesagte nicht verdrehe oder verkürze?

Hilfe für die abschließende Reflexion

Selbstreflexion

1. Inwiefern ist es mir gelungen, meine zuvor ausgewählten Aspekte bewusst umzusetzen?
2. Gab es Momente, in denen ich meinen Vorsatz vergessen habe? Welche waren das?
3. Welcher Aspekt ist mir am leichtesten gefallen, welcher war am schwersten?
4. (Woran) Habe ich gespürt, dass mein Partner sich verstanden oder ernst genommen gefühlt hat?
5. Woran habe ich selbst gemerkt, dass mein Zuhören aktiv war?
6. Wie habe ich mich in meiner Rolle als aktive/r Zuhörende/r gefühlt?

Feedback für meinen Partner / meine Partnerin

- „Ich habe gemerkt, dass du mir aufmerksam gefolgt bist, weil ...“
- „Besonders deutlich wurde dein Zuhören, als ...“
- „Es hat mir geholfen, dass du ... getan hast, dadurch fühlte ich mich verstanden.“
- „An einer Stelle hatte ich den Eindruck, dass deine Aufmerksamkeit nachgelassen hat, weil ...“
- „Ich habe gespürt, dass du nicht nur meine Worte, sondern auch meine Stimmung aufgenommen hast, als ...“
- „Dein Verhalten hat bewirkt, dass ich ... (z. B. mich ernst genommen / sicher / zum Weiterreden ermutigt gefühlt habe).“
- „Hier sehe ich noch Potenzial für dich, dein aktives Zuhören zu üben: ...“

Themenvorschläge

Worüber kann ich sprechen?

1. **Ein Hobby oder eine Aktivität**, die dir wichtig ist und warum.
2. **Ein Ort, an dem du dich besonders wohlfühlst** (z. B. zuhause, draußen, in der Schule).
3. **Ein Erlebnis, auf das du stolz bist** (z. B. ein Projekt, Sport, etwas Neues geschafft).
4. **Ein Fest oder Feiertag**, den du besonders magst und wie du ihn feierst.
5. **Ein Urlaub oder Ausflug**, der dir in Erinnerung geblieben ist.
6. **Ein Traumreiseziel** – und was du dort unbedingt machen würdest.
7. **Ein Buch, Film oder eine Serie**, die dich beeindruckt hat, und warum.
8. **Eine Person, die dich inspiriert oder beeindruckt** (kann auch eine bekannte Person sein).
9. **Ein Lieblingessen** und die Geschichte dazu (wer macht es, wann isst du es gern?).
10. **Ein Wunsch für die Zukunft** – etwas, das du dir gerne aneignen, ausprobieren oder erreichen möchtest.