

# MODUL 4: COACHING

## AKTIVES ZUHÖREN

### LERNZIELE UND ZIELE DER AKTIVITÄT:

#### Ziel 1

##### Hintergrundinformationen

Was ist aktives Zuhören, welche Techniken gibt es?

#### Ziel 2

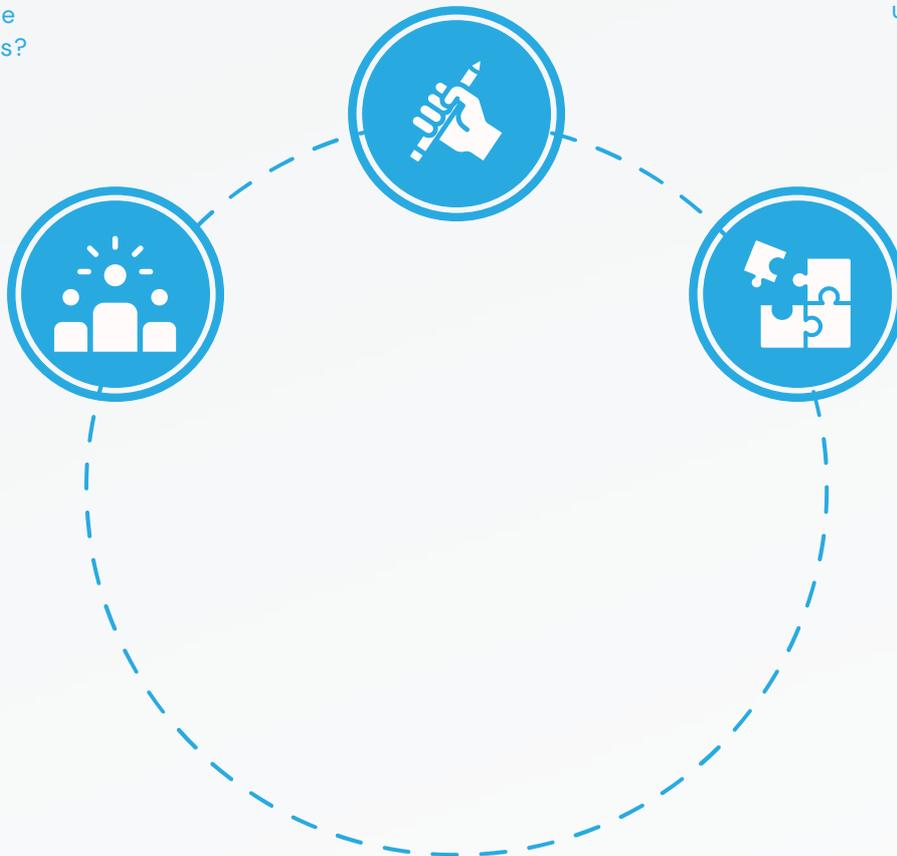
##### Übung: Aktives Zuhören

Konzentrieren Sie sich auf aktives Zuhören und üben Sie es

#### Ziel Nr. 3

##### Integration der Ergebnisse

Reflexion des Prozesses und Integration der Erkenntnisse



# MODUL 4: COACHING

## AKTIVES ZUHÖREN



### AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG UND MATERIALIEN

*Aktivitätsbeschreibung*

1. Zielgruppe – Personal der Erwachsenenbildung, Genesungscoaches  
2. Zeit – 1 Stunde.

1. Anweisung  
2. Timer

*Materialien*

### FÜR DIESE AKTIVITÄT VERWENDETE METHODIK



Hintergrundinformationen



Konzentriertes Zuhören



Spiegelung



Übung:  
Aktives Zuhören



Abschlussrunde

# MODUL 4: COACHING

## AKTIVES ZUHÖREN

### HINTERGRUNDINFORMATIONEN ZUM AKTIVEN ZUHÖREN

#### Aktives Zuhören

Aktives Zuhören ist in der Begleitung von Menschen mit Suchtproblemen essenziell. Es fördert einen offenen Austausch und trägt dazu bei, dass sich Betroffene ernst genommen fühlen. So entsteht ein unterstützendes Umfeld, das Veränderungen fördert.

#### Was ist aktives Zuhören?

Aktives Zuhören bedeutet, dem Gesprächspartner aufmerksam und wertfrei zuzuhören. Dabei geht es darum, nicht nur Worte, sondern auch Emotionen wahrzunehmen. Dies geschieht durch verbale und nonverbale Signale wie Nicken, Blickkontakt und eine offene Körperhaltung.

Bedeutung im Kontext von Suchtproblemen: Menschen mit Suchtproblemen empfinden häufig Scham und soziale Ausgrenzung, was es ihnen schwer macht, Hilfe anzunehmen. Aktives Zuhören schafft einen sicheren Raum, in dem sie sich verstanden fühlen und offen über ihre Herausforderungen sprechen können.

#### Techniken des aktiven Zuhörens

- Aufmerksames Zuhören – Konzentration auf die sprechende Person.
- Paraphrasieren – Wiederholen des Gesagten mit eigenen Worten („Sie fühlen sich also hilflos?“).
- Offene Fragen stellen – Die Person zum Reden anregen („Wie erleben Sie Versuchungen?“).
- Emotionen reflektieren – Gefühle benennen („Das belastet dich wirklich.“).
- Vermeiden Sie Urteile – geben Sie keine voreiligen Ratschläge.

#### Die Wirkung des aktiven Zuhörens

Wenn Menschen das Gefühl haben, dass ihnen wirklich zugehört wird, stärkt das ihr Selbstwertgefühl und ermutigt sie, Hilfe anzunehmen. Es fördert das Vertrauen und verbessert die Beziehungen.

# MODUL 4: COACHING

## AKTIVES ZUHÖREN

### ÜBUNG 1 AKTIVES ZUHÖREN

Fokus auf Hören.

Die Fähigkeit des aktiven Zuhörens können wir schulen, indem wir unsere Aufmerksamkeit auf das Hören richten.

Der Übungsleitende stellt einen Timer auf 5 Min ein:

*Folgende Anleitung wird gesprochen und von den Teilnehmenden durchgeführt:*

Setzt euch aufrecht hin, atmet dreimal in eurem Tempo ein und aus. Beim Einatmen richtet ihr euch auf, beim Ausatmen lasst ihr die Schultern fallen. Ihr könnt die Übung mit geschlossenen Augen durchführen, oder mit einem defokussierten Blick einfach vor euch auf den Boden schauen.

Nehmt wahr, wie ihr sitzt.

Wo berührt euer Körper den Untergrund, fühlt ihr den Boden, oder das Kissen auf dem ihr sitzt.

Richtet eure Aufmerksamkeit auf das Hören.

Welche Geräusche nehmt ihr wahr, was könnt ihr hören, aus welcher Richtung nehmt ihr Geräusche wahr.

Es kann auch sein, dass ihr Gedanken hört, das können innere Gespräche, Geräusche oder Erinnerungen sein. Nehmt wahr, in welchem Ton gesprochen wird, wen ihr hört, hört zu und lasst euch nicht in das innere Gespräch hereinziehen. Benennt die Hörwahrnehmung mit Hören.

Ihr könnt zwischen den verschiedenen Wahrnehmungen wechseln, je nachdem, was in eurem Fokus ist.

Wenn andere Wahrnehmungen außer "Hören" auftauchen, ist das ok, sie dürfen in den Hintergrund treten. Richtet eure Aufmerksamkeit wieder auf "Hören"

Nach 5 Minuten beendet der Übungsleitende die Übung.

# MODUL 4: COACHING

## AKTIVES ZUHÖREN

### ÜBUNG 1 AKTIVES ZUHÖREN

Reflexion zur Übung Hören:

Die Teilnehmenden bekommen Gelegenheit, über die Wahrnehmungen zu sprechen.

Es ist vollkommen in Ordnung, wenn Wahrnehmungen da waren, wenn keine Wahrnehmungen da waren, wenn viele Wahrnehmungen da waren, wenn die Übung als unangenehm oder als angenehm empfunden wurde. Ziel der Übung ist die Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Bereiche des Hörens zu richten.

Wie geht "Zuhören ohne zu urteilen"?

Die eigenen Gedanken oder Erinnerungen, also das "innere" Zuhören vermischt sich häufig mit dem was von meinem Gegenüber gesagt wird.

Wenn ich meinen eigenen Gedanken oder Erinnerungen zuhöre, bin ich mit meiner Aufmerksamkeit bei meiner Wahrnehmung.

Zuhören ohne zu urteilen bedeutet, dass unterschieden werden kann, was gesagt wurde und was ich dazu gedacht habe. Es ist dafür hilfreich, unterscheiden zu können, welche Wahrnehmung im Vordergrund ist.

# MODUL 4: COACHING

## AKTIVES ZUHÖREN

### ÜBUNG 1 AKTIVES ZUHÖREN

Die Kursleitung bittet die Teilnehmenden, sich zu zweit zusammenzusetzen und zwar so, dass es ihnen leicht fällt, dem Partner ihre volle Aufmerksamkeit zu schenken.

Alle Teilnehmenden wählen ein positives, möglichst persönliches Thema aus, über das sie sprechen möchten.

Nun wird entschieden, wer beginnt. Jeder Teilnehmende hat 2 Minuten Zeit, um über sein positives Thema zu sprechen.

Die erzählende Person spricht über ihr Thema. Die zuhörende Person hört aktiv zu, sachliche Fragen sind erlaubt. Die zuhörende Person hört nur zu, das Thema wird nicht weiter diskutiert. Kommen Gedanken zur Geschichte auf, lässt die zuhörende Person diese in den Hintergrund treten. Der Fokus liegt auf dem Zuhören.

Nach 2 Minuten werden die Rollen vertauscht und getauscht.

Alle Teilnehmenden haben noch 5 Minuten Zeit, um über das Gehörte zu sprechen.

# MODUL 4: COACHING

## AKTIVES ZUHÖREN

### ÜBUNG 2 AKTIVES ZUHÖREN

Der Coach bittet die Teilnehmenden sich zu zweit zusammenzufinden und sich so hinzusetzen, dass es leicht ist, der/dem Partner/in die volle Aufmerksamkeit zu schenken.

Alle Teilnehmenden suchen sich ein positives, möglichst persönliches Thema aus, über das sie sprechen möchten.

Jetzt wird entschieden wer anfängt. Jeder Teilnehmende hat 2 Minuten Zeit, von seinem positiven Thema zu erzählen.

Der/die Erzählende berichtet von seinem Thema. Der/die Zuhörende hört aktiv zu, sachliche Zwischenfragen sind erlaubt. Es wird nur zugehört, das Thema nicht weitergesprochen. Wenn Gedanken zum erzählten kommen, lassen die Zuhörenden diese in den Hintergrund treten. Der Fokus liegt auf dem Zuhören.

Nach 2 Minuten werden die Rollen getauscht und gewechselt.

Alle Teilnehmenden haben noch 5 Minuten Gelegenheit, über das Gehörte zu sprechen.

# MODUL 4: COACHING

## AKTIVES ZUHÖREN

### REFLEXION UND ABSCHLUSS

Reflektion zum "Aktiven Zuhören"

Wie geht es den Teilnehmenden nach dieser Übung.

Welche Erfahrungen haben die Teilnehmenden gemacht..

Welche Rolle fiel leichter, welche Rolle fiel schwerer?

Aktives Zuhören mit positiven Gesprächen zu üben ist eine wirksame Methode, um sich auf unangenehme Gespräche vorzubereiten.

Auch in Gesprächen, die von unangenehmen Erfahrungen handeln, kann es hilfreich sein, mit der Aufmerksamkeit beim Zuhören zu bleiben und die eigenen Gedanken und Gefühle im Hintergrund wahrzunehmen.

Dadurch wird die Gefahr gemindert, auf die eigenen Gedanken und Gefühle zu reagieren.

Der Erzählende bekommt die volle Aufmerksamkeit des Zuhörenden.

Abschluss durch den/die Übungsleitenden