



Kommunikationsquadrat: Die emphatische Rückmeldung, das „Psychologenoehr“

Schulz von Thun: grünes Ohr, gelber Schnabel

Motto: „Ich sag dir zurück, was bei mir ankommt.“

Ich gebe die Gedanken und Gefühle des Gegenübers wieder. Und zwar kurz und knapp:

das wichtigste an der Äußerung,
was beschäftigt das Gegenüber daran besonders,
welches Interesse steckt dadrin,
welche Gefühle sind daran beteiligt.

Damit drücke ich aktiv aus: Ich verstehe dich. Und ich erhalte dadurch Feedback, ob ich tatsächlich verstanden habe.

Wann ist dieses Vorgehen besonders geeignet?

Immer, wenn ich mein Gegenüber oder sein Anliegen besser verstehen möchte, beispielsweise bei

Vorwürfen und Angriffen,
als Hilfe zur Selbstklärung des Gegenübers.

Welche Wirkung hat dieses Vorgehen??

Es stellt Kontakt her,
bringt Hintergründe ans Licht,
lädt zu größerer Selbstkundgabe ein,
vertieft und verlangsamt Kommunikationsprozesse.

Für das Ziel, sich in andere Menschen hineinversetzen zu können, ist dieses aktive Zuhören ein wichtiger Baustein.

