

DIE KUNST DES AKTIVEN ZUHÖRENS

Für mutige Eltern, die ihre Kinder verstehen und begleiten wollen



„Wirklich zuzuhören ist eines der größten Geschenke,
das wir jemandem machen können.“

(sinngemäß nach Carl R. Rogers)

5 Gründe warum Aktives Zuhören wichtig ist

Kinder fühlen sich gesehen und ernst genommen

Es stärkt Vertrauen und die emotionale Bindung

Es fördert die emotionale Intelligenz

Es hilft, Konflikte zu entschärfen

Es baut Stress ab bei Eltern und Kindern

Praktische Tipps für den Familienalltag

- kleine Zuhör-Momente schaffen
- Offene Fragen stellen
- Gefühle benennen
- Geduldig bleiben

Grundprinzipien des aktiven Zuhörens

- **Aufmerksamkeit schenken:** Blickkontakt, auf Augenhöhe, nicken, Ablenkung vermeiden
- **Nur Verständnisfragen stellen:** „Habe ich richtig verstanden, dass...?“
- **Gefühle erkennen und benennen:** Körpersprache deuten, Gefühle in Worte fassen und fragend formulieren
- **Spiegeln & mit eigenen Worten zusammenfassen:** wiederholen, was passiert ist bzw. was das Kind gesagt hat
- **keine Lösungen und keine Ratschläge** anbieten

Häufige Herausforderungen beim Aktiven Zuhören

- Zeitmangel
- eigene Gefühle
- Kind redet nicht
- Der Drang Ratschläge zu geben

Die Basisemotionen nach dem Psychologen Paul Ekman



♥ Bist du mutig und wachst mit deinen Kindern?

Ich begleite dich gern auf deinem Weg – mit Ermutigung, Inspiration, Austausch und ehrlichem Support für dich und deine Familie.

Such dir aus, was zu dir passt:

- **Instagram:** @bettermut.ch - Ermutigung und Impulse für deine Elternschaft
- **Newsletter:** www.bettermut.ch - Ermutigung, News & Blogartikel direkt in dein Postfach
- **WhatsApp-Kanal:** BETTERMUT - Ermutigende Impulse direkt auf dein Handy
- **Strategiegespräch:** 60 Minuten für dein Thema - hier oder auf www.bettermut.ch vereinbaren

Formel für Aktives Zuhören

Verstehen

“Hmmm, du meinst...”

Gefühl & Grund nennen

“Bist du traurig, weil?”

“Mir scheint, du bist wütend, weil...?”

“Das klingt als ob du dich freust, weil...?”

Gesprächsangebot

Möchtest du mir mehr darüber erzählen?

Beispiele für aktives Zuhören im Familienalltag

Kann es sein, dass du traurig bist, weil XY nicht mit dir spielen wollte? Ich bin hier, wenn du darüber sprechen willst.

Gell, du bist wütend, weil du den Keks nicht bekommst? Es ist Zeit fürs Mittagessen. Wo möchtest du ihn für später hinlegen? Hier in die Küche oder ins Esszimmer?

Es scheint, als hättest du einen anstrengenden Tag hinter dir? Ich höre dir zu, wenn du darüber sprechen möchtest.

Bist du sauer, weil ich Nein gesagt habe, obwohl du noch spielen wolltest? Gell, mit dem Spielen aufzuhören, ist schwer. Ich verstehe dich.

Bist du enttäuscht, weil du nicht bei deiner Freundin übernachten darfst? Das kann ich verstehen. Magst du mir erzählen, worauf du dich gefreut hast?

Du bist stolz auf dich, weil du unter Wasser getaucht bist, oder? Wie hat sich das angefühlt?

Du scheinst dich sehr über das Ergebnis deines Tests zu freuen, oder? Wie geht es dir damit?

Fühlst du dich traurig, weil dein Bruder dein Spielzeug genommen hat? Ich bin da, wenn du mir davon erzählen möchtest.

Bist du wütend, weil niemand auf dich gehört hat? Wenn du möchtest, höre ich dir jetzt ganz genau zu.

Warst du traurig, als wir los mussten? Kann es sein, dass du noch nicht bereit warst? Was hattest du noch vor?

Fühlst du dich verletzt, weil du dich mit XY gestritten hast? Ich höre dir zu, wenn du bereit bist darüber zu sprechen.

Das war ein unangenehmes Erlebnis, oder? Magst du mir erzählen, wie es dir damit geht?

Bist du aufgeregt oder durcheinander, weil morgen etwas Neues ansteht? Ich bin hier, wenn du drüber sprechen willst.

Mit dem Gamen aufzuhören, macht dich wütend, oder? Du hättest am liebsten noch weiter gespielt und es war Zeit für..... .

Kann das sein, dass du keine Lust auf Aufräumen hast? Lass uns zusammen schauen, wie du es angehen kannst.

Es scheint, als wärst du frustriert über deine Hausaufgaben, kann das sein? Lass uns gemeinsam schauen, wie du Schritt-für-Schritt vorgehen kannst.

TIPPS

- Höre auch bei angenehmen Gefühlen aktiv zu
- Ersetze “ABER” mit “UND” oder “GLEICHZEITIG”

♥ Bist du mutig und wachst mit deinen Kindern?

Ich begleite dich gern auf deinem Weg - mit Ermutigung, Inspiration, Austausch und ehrlichem Support für dich und deine Familie.

Such dir aus, was zu dir passt:

• [Instagram](#): @bettermut.ch - Ermutigung und Impulse für deine Elternschaft

• [Newsletter](#): www.bettermut.ch - Ermutigung, News & Blogartikel direkt in dein Postfach

• [WhatsApp-Kanal](#): BETTERMUT - Ermutigende Impulse direkt auf dein Handy

• [Strategiegespräch](#): 60 Minuten für dein Thema - hier oder auf www.bettermut.ch vereinbaren