## Selbsttest: Wie gekonnt hören Sie zu?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Fragen** | **Ja** | **Nein** |
| Wählen Sie einen Raum aus, in dem Sie in Ruhe mit den Eltern sprechen können? | □ | □ |
| Schalten Sie alle möglichen Störungsquellen vor dem Gespräch aus (Fenster schließen, Schild „Bitte nicht stören!“ an die Zimmertür hängen, Telefondienst bestimmen)? | □ | □ |
| Bereiten Sie Ihr Gespräch so gut vor, dass Sie sich ganz auf die Aussagen der Eltern konzentrieren können? | □ | □ |
| Blicken Sie die Eltern während des Gesprächs an? | □ | □ |
| Sitzen Sie den Eltern offen und aufrecht gegenüber? | □ | □ |
| Bestätigen Sie die Eltern im Gesprächsverlauf durch Kopfnicken? | □ | □ |
| Zeigen Sie den Eltern eine freundliche Mimik? | □ | □ |
| Stellen Sie bei Bedarf Verständnisfragen? | □ | □ |
| Fassen Sie die Aussagen der Eltern mit Ihren Worten zusammen, um sicherzugehen, dass Sie sie richtig verstanden haben? | □ | □ |
| Stellen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse während des Zuhörens zurück? | □ | □ |
| Vergegenwärtigen Sie sich die Aufgaben der Eltern und versetzen Sie sich in deren Rolle? | □ | □ |
| Versuchen Sie, das Problem mit den Augen der Eltern zu sehen? | □ | □ |
| Beobachten Sie die Körpersprache der Eltern? | □ | □ |
| Stellen Sie fest, ob die nonverbalen Zeichen der Eltern zu den Inhalten passen? | □ | □ |
| Achten Sie auf Scheinargumente oder Widersprüche? | □ | □ |
| Sprechen Sie die Unstimmigkeiten so an, dass die Eltern sich korrigieren können? | □ | □ |
| Wiederholen Sie die Aussagen der Eltern, damit ihnen der Widerspruch auffällt? | □ | □ |

##### Auswertung:

17- bis 15-mal „Ja“: Herzlichen Glückwunsch! Sie sind bereits Profi im aktiven Zuhören.

14- bis 8-mal „Ja“: Ihnen gelingt das Zuhören bereits teilweise. Sie sollten jedoch noch üben und sich vor jedem neuen Elterngespräch das Ziel setzen, besonders aktiv zuzuhören.

7- bis 0-mal „Ja“: Sie haben noch wenig Erfahrung im aktiven Zuhören. Suchen Sie sich mög- lichst viele Gelegenheiten zum Lernen und zum Trainieren des Zuhörens.