

TOOLKIT

PARAPHRASIEREN



Paraphrasieren einfach erklärt.

Paraphrasieren heißt, das Gehörte in eigenen Worten wiedergeben. Möglichst treffend, ohne zu bewerten. Klingt simpel, ist aber echte Kommunikationskunst. Denn nur wer wirklich zuhört, kann gut zusammenfassen.

Paraphrasieren schafft Klarheit, baut Brücken und zeigt deinem Gegenüber: Ich habe dich verstanden. Das stärkt Vertrauen und öffnet den Raum für echten Dialog. Kleines Tool - große Wirkung. Gerade im Coaching, in Mitarbeitergesprächen und überall dort, wo es auf echtes „Verstanden-werden-wollen“ ankommt.

Lust, es auszuprobieren? So funktioniert's.

Hör heute mal ganz bewusst jemandem in einem Gespräch zu. Versuche dann, soweit es in den Kontext passt, das Gehörte in wenigen Sätzen zusammenzufassen. Was genau hat dein Gegenüber gesagt? Was war die Kernbotschaft?

Besonders gut zum Üben eignen sich übrigens Podcasts. Anhören » paraphrasieren » zurückspulen » Check: Wie gut ist dir die Zusammenfassung gelungen? Stimmen deine Kernaussagen mit dem Inhalt des Podcast überein?

Typische Stolpersteine

In unserer Coachausbildung stellen wir immer wieder fest, dass es für unsere Teilnehmenden gar nicht so einfach ist, wirklich zuzuhören, ohne mit den eigenen Gedanken beschäftigt oder abgelenkt zu sein. Oft sind wir schnell dabei, ‚schon zu wissen‘, was der andere sagen will. Damit verpassen wir das, was uns unser Gegenüber tatsächlich mitteilt und was ihm wichtig ist.

Also: Raus aus dem Autopilot-Modus und rein in echte Präsenz. Je öfter du das machst, desto leichter wird's. Versprochen!



FLOW-LIGHT

www.flow-light.de