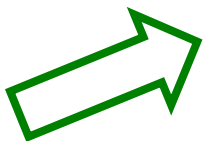


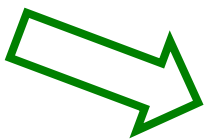
# Reaktionen konstruktiv aufnehmen: aktives Zuhören

**Grundhaltung:**  
Ich möchte verstehen, worum es **DIR** geht.



## **Zusammenfassen:**

Das Gehörte kurz, in eigenen Worten zusammenfassen.



## **Benennen:**

Wahrgenommene Gefühle benennen.