



# SPIEGELN von Nachrichten

Beim Spiegeln von Nachrichten wird das Gesagte/das Befinden/der emotionale Zustand des Gegenübers **mit eigenen Worten wiedergegeben** und dessen Gedanken gegebenenfalls weiterentwickelt.

Spiegeln ist eine Methode, um dem Gesprächspartner zu signalisieren, dass Sie seine Aussagen richtig verstehen möchten, indem Sie das von Ihnen Verstandene **ohne Wertung** zurückspiegeln.

Sie signalisieren **Aufmerksamkeit und ehrliches Interesse** an seiner Person, seinen Gefühlen und Bedürfnissen. Ihr Gegenüber veranlasst diese Technik des **Aktiven Zuhörens** in der Regel dazu, seine Gedanken noch intensiver auszuführen und sich Ihnen so für ein noch besseres Verständnis zu öffnen.

Spiegeln bietet die Möglichkeit, **Unausgesprochenes** (Ängste, Sorgen, Wut, Ekel, Trauer), das hinter den Gedanken des Gesprächspartners liegt, **zu erfahren** und somit besser auf denjenigen eingehen zu können. Fühlt sich ihr Gesprächspartner durch Sie wahrgenommen und verstanden, ist er leichter **zu einer Verhaltensänderung zu motivieren**.

---

## Mögliche Satzanfänge

- „Du sagst, dass du ...(?)“
- „Du wünschst dir, dass ... (?)“
- „Ich habe den Eindruck, dass ...(?)“
- „Es scheint dir, als wärst du ...(?)“
- „Du weißt gerade nicht, wie du dich am besten verhalten sollst. Entweder ... oder ...(?)“
- „Habe ich dich richtig verstanden, du meinst also, dass ...(?)“
- „Wenn ich dich richtig verstanden habe, sagst du, dass ... . Und nun befürchtest du ...(?)“
- „Sehe ich es richtig, dass deine größte Sorge ...(?)“
- „Wenn ich es richtig heraushöre, meinst du, dass ...(?)“
- „Du bist unsicher, ob ...(?)“
- „Das trifft dich jetzt unvorbereitet (?)“
- „Das belastet dich mittlerweile so sehr, dass du ...(?)“

---

## Beispiele

**Aussage:** *Mentee verärgert zu ihrer Mentorin:* „Ich weiß grade nicht wo vorne und hinten ist. Alle wollen was von mir, anstatt sich selbst mal 'n Kopf zu machen, wie es weitergehen soll. Schließlich bin ich nicht die Einzige, die das was angeht.“

**gespiegelte Aussage:** „Du fühlst dich von den anderen mit dem Problem gerade allein gelassen und es ärgert dich, dass alle davon ausgehen, dass du schon eine Lösung finden wirst. (?)“

**Aussage:** *Mentee zum Mentor:* „Ich versteh' nicht, warum du willst, dass ich den Ablauf hier ändern soll. Ich habe das schon immer so gehandhabt und wir sind gut damit gefahren. Eine Umstellung bedeutet nur Chaos für alle Beteiligten.“

**gespiegelte Aussage:** „Du befürchtest, dass die Veränderung nur Stress und unruhige Zeiten mit sich bringt. (?)“