



Konstruktives Feedback

Ich gebe Feedback:

- ❖ Sprich von Dir (Ich-Form) und übernimm die Verantwortung für Deine Worte und Gedanken.
- ❖ Beschreibe möglichst unbewertet.
- ❖ Gib direktes Feedback (direkte Rückmeldung) und achte darauf, dass Du mit der anderen Person „dabei in Verbindung bist“.
- ❖ Unterscheide die Person von ihrem Verhalten.
- ❖ Sei möglichst konkret und vermeide Verallgemeinerungen.
- ❖ Gib Feedback / Rückmeldung möglichst gleich nach dem betreffenden Ereignis / sobald als möglich.
- ❖ Wenn Du Vorschläge machst, so biete Alternativen für das entsprechende Verhalten an.
- ❖ Der / die Empfänger / Empfängerin allein entscheidet, ob er / sie sich auf das Feedback hin verändern will!
- ❖ Wenn Du Feedback gibst, achte selber auf Klarheit und Verständlichkeit.
- ❖ Wenn Dir etwas unklar ist, so frage nach, um die Informationen zu bekommen, die Du brauchst, um ein qualifiziertes Feedback zu geben.
- ❖ Gib das Feedback / die Rückmeldung immer respektvoll gegenüber Deinem anderen.

Ich erhalte Feedback:

- ❖ Höre sorgfältig zu.
- ❖ Bleibe für Informationen offen.
- ❖ Vermeide Abwehr und Rechtfertigungsverhalten.
- ❖ Frage nach, wenn Du etwas nicht verstehst.
- ❖ Lasse Dir, wenn nötig Beispiele dafür geben.
- ❖ Schätze Feedback als gute Möglichkeit, um zu lernen.
- ❖ Sammle zusätzlich Informationen von anderen und achte auf Deine eigenen Reaktionen darauf.
- ❖ Bedanke Dich für das Feedback, beachte es und bedenke: Du bist nicht auf der Welt, um so zu sein, wie die anderen Dich haben wollen!

