



Feedbackregeln

Feedback sollte...

- beschreibend - nicht bewertend oder interpretierend
- konkret - nicht verallgemeinernd oder interpretierend
- realistisch - nicht utopisch
- unmittelbar - nicht verspätet
- erwünscht - nicht aufgedrängt sein!

Beim Feedback geben:

- Geben Sie Feedback unmittelbar. Beziehen Sie sich auf konkrete Einzelheiten und Beobachtungen.
- Relativieren Sie. Geben Sie zu, dass Sie sich möglicherweise irren können.
- Versuchen Sie, andere Vorschläge oder Argumente vorzubringen, die hilfreich für die andere sein können.
- Sprechen Sie per „ich“ nicht per „man“.
- Seien Sie offen und ehrlich.
- Sprechen Sie diejenige, die Sie meinen direkt an.
- Nennen Sie auch positive Punkte, nicht nur negative.
- Beschreiben Sie Ihre Wahrnehmungen. Geben Sie Feedback, wenn es hilfreich sein kann.
- Beziehen Sie sich auf veränderbare Verhaltensweisen.

Beim Feedback empfangen:

- Hören Sie aufmerksam zu.
- Lassen Sie Ihre Gesprächspartnerin aussprechen.
- Fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben.
- Verteidigen Sie sich nicht/stellen Sie nichts klar.
- Sehen Sie Kritik nicht als eine persönliche Kritik, sondern als eine Hilfestellung an.
- Danken Sie für Feedback. Feedback ist immer ein Angebot: Sie können daraus Lehren ziehen, müssen dies aber nicht.