

Feedback-Regeln

Feedback sollte uns helfen, uns selbst unserer Verhaltensweisen und unserer Leistungen bewusst zu werden und unsere Wirkung auf andere zu verstehen.

Grundsätzlich gilt: verletzende und beleidigende Aussagen sind untersagt! Feedback wird nur gegeben, wenn der/die Feedback-NehmerIn es hören will und kann.

Feedback-GeberIn

- beschreibe, wie du den anderen wahrgenommen hast
- beziehe dich dabei auf konkrete Verhaltensweisen
- beschreibe konkret und nicht verallgemeinernd
- bewerte nicht
- äußere dich konstruktiv, biete Perspektiven an
- sei offen und ehrlich
- formuliere subjektiv (in der Ich-Form) und nicht pauschalisierend
- formuliere achtsam und angemessen
- stelle Gelungenes in den Vordergrund
- ersetze Kritik durch Verbesserungsvorschläge

Feedback –NehmerIn

- höre aufmerksam zu und lasse den anderen/die andere ausreden
- frage nach, wenn du etwas nicht verstanden hast
- rechtfertige und verteidige dich nicht
- denke darüber nach, welche Anregungen für dich hilfreich sind und mit welchen du dich weiter auseinandersetzen willst
- sage am Ende, was du durch das Feedback erfahren hast

Wichtig ist: Es geht beim Feedback nicht darum, wer Recht hat, sondern nur um persönliche Wahrnehmungen! Der/die Feedback-NehmerIn entscheidet, welche Konsequenzen er/sie aus dem Feedback ziehen will.

Beispiele für wertschätzende Formulierungen

Feedback-GeberIn

„Ich habe beobachtet, dass...“

„Gut gefallen hat mir (an deinem Vortrag /deiner Ausarbeitung)...“

„Dir ist besonders gut gelungen...“

„Ich finde gut, dass du...“

„Vielleicht könntest du...“

„Ich habe nicht verstanden, was du mit ... gemeint hast.“

„Darüber möchte ich gern mehr erfahren... ich möchte gern wissen...“

Feedback-NehmerIn

„Habe ich dich richtig verstanden...?“

„Meinst du damit, dass...“