

### **Feedback – Regeln**

Ein Feedback ist die Mitteilung an eine Person, mit welcher diese darüber informiert wird, wie andere ihre Verhaltensweise wahrnehmen, verstehen und erleben. Ein Feedback sagt aber nie, wie man ist, sondern nur, wie man von einer andern Person in dieser Situation wahrgenommen worden ist.

#### **Feedback geben**

##### **AUFBAUEND**

positive Rückmeldungen machen kritische eher akzeptierbar

##### **PERSÖNLICH**

von sich reden

##### **KONKRET**

konkrete Beobachtungen nennen, nicht Allgemeinplätze

##### **BESCHREIBEN**

nicht werten und interpretieren, sondern beschreiben

##### **KONSTRUKTIV**

nur das kritisieren, was realistisch auch verändert werden kann

##### **EMPATHISCH**

nur Rückmeldungen geben, die ich selber auch akzeptieren könnte

#### **Feedback entgegennehmen**

##### **ZUHÖREN**

ohne Unterbruch, Rechtfertigung und Verteidigung

##### **VERSTEHEN**

wenn nötig rückfragen, nach Beispielen fragen, in eigenen Worten formulieren

##### **ZIEL IM AUGEN BEHALTEN**

Rückmeldung soll Fortschritt ermöglichen und mich nicht runtermachen