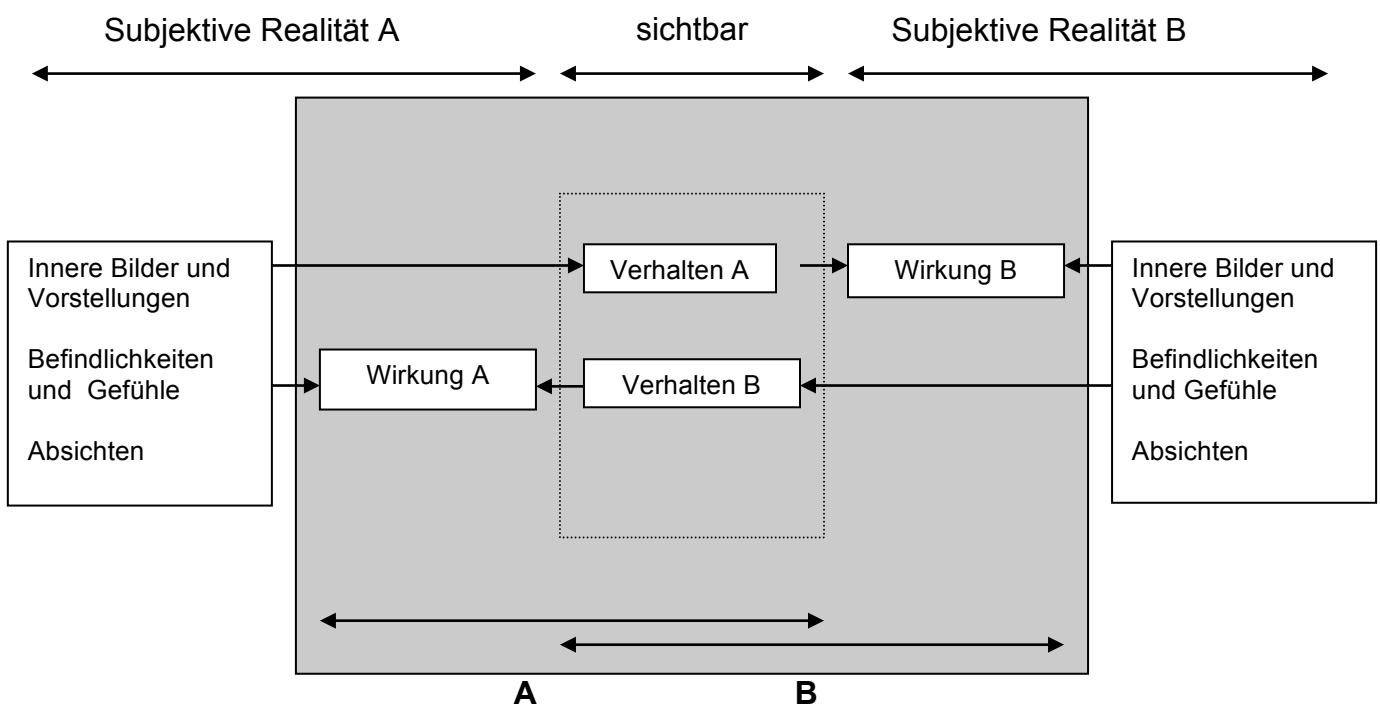


Feedback geben – Feedback entgegennehmen

Feedback ermöglicht, durch das Kennenlernen von Fremdbildern neue Erkenntnisse über sich selber zu gewinnen und sich weiter zu entwickeln. Feedback ist auch ein wichtiges Instrument für die Entwicklung einer Gruppe, um gegenseitige Erwartungen zu klären und eine vertrauensvolle Zusammenarbeit zu fördern.

Wesentlich für hilfreiches Feedback:
Unterscheiden zwischen Wahrnehmung und Wirkung!



Davon (schraffierte Fläche) kann Feedback handeln. Feedback beinhaltet nicht Aussagen über die Persönlichkeit des Gegenübers, sondern über die Art und Weise, wie **das Verhalten** einer Person auf mich **wirkt**.

Feedback ist...

- ... beschreibend, nicht wertend
- ... der Situation des Gegenübers angemessen
- ... konstruktiv, das heißt, an einem Entwicklungspotenzial orientiert
- ... zeitnah
- ... klar und präzise

Feedback geben

1. Ziel des Feedbacks für sich selber klären.
2. Wahrnehmung des Verhaltens des Gegenübers beschreiben; zum Ausdruck bringen, was ich erlebt oder gehört habe (nicht werten und interpretieren). Situation erläutern, wenn eine Wahrnehmung nicht verstanden wird.
3. Als Ich-Botschaft formulieren, wie das Verhalten wirkt (als subjektives Empfinden zum Ausdruck bringen, nicht als allgemeine Wahrheit)

Wichtig:

- klare und genaue Formulierungen verwenden.
- konkretes Verhalten ansprechen und nicht nur Wirkungen.
- nichts Unabänderliches ansprechen

Allenfalls 4. Schritt: Bitte an das Gegenüber.

Feedback entgegen nehmen

1. FeedbackgeberIn ausreden lassen.
2. Versuchen zu verstehen, was das Gegenüber meint. Nachfragen, wenn ich etwas nicht verstanden habe.
3. Wirkung des Feedbacks mitteilen, ohne sich zu rechtfertigen oder zu verteidigen.
4. Dankbarkeit äussern für das Feedback, wenn dies für die Beziehung angemessen ist. Missverständnisse, Veränderungsmöglichkeiten etc. erläutern.

Das Johari-Fenster

Feedback ermöglicht, Selbst- und Fremdwahrnehmung zu schulen und dabei die Sicht auf meine eigene Persönlichkeit zu erweitern

	mir bekannt	mir unbekannt
anderen bekannt	Öffentliche Person	Blinder Fleck (durch Feedback erweiterbar)
anderen unbekannt	Mein Geheimnis (Bereich des Verbergens)	Dunkelkammer (Bereich des Unbekannten)

Der blinde Fleck kann verkleinert werden, wenn er im Feedback angenommen wird, was zur Entwicklung der Persönlichkeit beiträgt.