

Feedback Regeln

Für den Feedbackgeber gilt:

- **Zuerst positive und dann negative Punkte nennen**
Was war gut? Was kann man besser machen?
- **Konkret kritisieren, nicht pauschal**
situationsbezogen kritisieren, direkte Punkte und Beispiele benennen, Konsequenzen aufzeigen, Ziele definieren
- **Ich-Botschaften formulieren**
Eigene Gefühle als Gefühle, Wahrnehmungen als Wahrnehmungen und Vermutungen als Vermutungen formulieren.

Für den Feedbackempfänger gilt:

- **Keine Verteidigungshaltung**
sich nicht rechtfertigen, statt dessen zuhören, nachfragen, nachdenken und Grenzen aufzeigen wenn es zuviel wird

Feedback...

- ✓ soll das Verhalten einer Person spiegeln und kritisieren, nicht die Persönlichkeit, den Charakter, die Eigenschaften und die Einstellungen;
- ✓ soll dazu beitragen die gemeinsamen Gruppenziele zu erreichen, Fehler zu vermeiden und bessere Verhaltensstrategien zu entwickeln
- ✓ gibt in erster Linie eine Information über den Feedbackgeber, über die Gefühle und Reaktion die das beobachtete Verhalten bei ihm/ ihr ausgelöst hat
- ✓ kann zu einer Verhaltensänderung führen, muss aber nicht
- ✓ sollte in einer passenden Situation gegeben werden
- ✓ soll den Feedbackempfänger nicht analysieren, sondern subjektive Eindrücke vermitteln
- ✓ kann sich nur auf augenblickliches und konkretes Verhalten beziehen, Menschen ändern sich ständig und reagieren anders in unterschiedlichen Situationen
- ✓ soll möglichst unmittelbar erfolgen
- ✓ sollte nur gegeben werden wenn man sich dazu in der Lage fühlt