

# Feedbackregeln

Wenn Sie gerne erfahren möchten, wie Sie auf eine andere Person oder eine ganze Gruppe wirken, so ist eine gute Kommunikation die Grundlage für diesen Informationsaustausch. Feedback hilft dabei sich selbst und andere realistischer wahrzunehmen und die Einschätzung über die eigene Person mit dem Fremdbild zu vergleichen. Wenn Sie richtig Feedback geben und nehmen, wird der persönliche Lernprozess gefördert, die Selbsteinschätzung realistischer und noch dazu die Fehlersuche erleichtert.

## Verlauf:

- Geben Sie Feedback nur dann, wenn es gewünscht ist.
- Geben Sie Feedback unmittelbar und beziehen Sie sich auf die Gegenwart.
- Beginnen Sie das Feedback mit positiven Aspekten und Beobachtungen.
- Beschreiben Sie Beobachtungen und bieten Sie realistische Verbesserungsvorschläge an.
- Beenden Sie das Feedback mit positiven Aspekten und einer allgemeinen Würdigung.

## Allgemeine Regeln zum **GEBEN** von Feedback:

- Beschreiben Sie konkrete Beobachtungen.
- Formulieren Sie das Feedback in der ICH-Form.
- Bieten Sie Verbesserungsvorschläge, die realistisch, ehrlich und brauchbar sind.
- Pflegen Sie im Feedback einen respektvollen und wertschätzenden Umgang.

## Allgemeine Regeln zum **NEHMEN** von Feedback:

- Lassen Sie den Feedbackgeber ausreden.
- Hören Sie zu und nehmen Sie das Feedback wertfrei an.
- Unterlassen Sie Rechtfertigungen und Verteidigungen im eigenen Interesse. (Sie zerstören die Wirkung des Feedbacks.)
- Fragen Sie bei Unklarheiten nach.
- Bedanken Sie sich für das Feedback.
- Überdenken Sie das Feedback in Ruhe, setzen Sie jene Teile um, die Sie gerne umsetzen wollen und verwerfen Sie jene Teile, die Sie nicht umsetzen wollen.