

Checkliste Feedback geben und Feedback nehmen

Feedback geben:

- Schaffen Sie zunächst Gesprächsbereitschaft sowie Offenheit für Ihr Feedback. Geben Sie zuerst positives Feedback, dann negatives.
- Beschreiben Sie eigene Wahrnehmungen und vermeiden Sie moralische Bewertungen und Interpretationen.
- Senden Sie "Ich-Botschaften": Berichten Sie von Ihrer Beobachtung und dem, was es bei Ihnen ausgelöst hat. Lassen Sie sich nicht darüber aus, was Sie an Stelle des anderen gedacht, gesagt oder getan hätten.
- Geben Sie keine Pauschalkritik, sondern: Beziehen Sie sich auf einzelne, konkrete, begrenzte und nachprüfbar Kritikpunkte und benennen Sie diese genau, idealer Weise mit konkreten Verhaltensbeispielen.
- Weisen Sie auf Konsequenzen hin - positive oder negative.
- Machen Sie zu Ihrer negativen Kritik möglichst auch konkrete und realisierbare Änderungsvorschläge.
- Bieten Sie Ihre Informationen an, zwingen Sie diese nicht auf.

Feedback nehmen:

- Nehmen Sie das Feedback als Angebot wahr, welches Sie benutzen oder beiseite legen können.
- Hören Sie sich die Kritik zunächst in Ruhe an, lassen Sie diese auf sich wirken und denken Sie darüber nach.
- Wiederholen Sie die Kritik in eigenen Worten und stellen Sie gegebenenfalls Verständnisfragen.
- Vermeiden Sie unbedingt Rechtfertigungen und Erklärungen.
- Bitten Sie evtl. auch andere um Rückmeldung.

Grundhaltung zum Feedback:

"Ich danke Ihnen dafür, dass Sie mir das gesagt haben,
ich habe Sie gehört und verstanden,
ich werde darüber nachdenken,
und ich bin nicht auf dieser Welt, um so zu sein, wie Sie mich haben möchten!"