

Feedback - Regeln



Feedback ist ein Prozess, der für alle Beteiligten hilfreich und stärkend sein kann. Feedback zu erhalten ist ein Geschenk. Aber Feedback zu geben braucht Mut. Ein Feedback ist immer freiwillig und soll vom Empfänger gewünscht werden. Er soll etwas über sich selbst lernen wollen. Es geht darum, dass der Empfänger etwas über sich erfährt. Das soll ihm helfen sich selber besser zu verstehen.

Damit das Feedback gelingt, gibt es einige Regeln:

Für den Feedback-Geber:

- Zwinge nie dein Feedback auf! Ein Feedback sollte vom Empfänger gewünscht werden. Er soll etwas über sich selbst lernen wollen. Feedback ist ein Angebot, kein Zwang.
- Der Feedbackgeber soll möglichst konkret und genau beschreiben, was er beobachtet hat. Er soll das Gesehene oder Gehörte (**was er gesehen oder gehört hat**), nicht bewerten oder interpretieren. Die Verhaltensweisen des Feedbackempfängers sollen als eigene Beobachtungen und Wahrnehmungen beschrieben werden.
- **Zuerst positive Rückmeldungen geben. Dadurch ist der Empfänger eher bereit zuzuhören.** Die Überleitung zur negativen Kritik erfolgt mit "und" und nicht mit „aber“! Das „aber“ kann sonst alles Positive zerstören, was vorher gesagt wurde.
- Kritik soll sachlich und konstruktiv gesagt werden. Die Kritik sollte auf eine konkrete Verhaltensweise oder Situation bezogen werden und nicht auf die ganze Person.
- Sage nicht „man“ im Feedback, sondern „ich“! Beziehe dich nur auf deine eigenen Wahrnehmungen und Gefühle. Sprich direkt zu der Person, nicht zu Anwesenden im Raum und auch nicht über andere. Schau der Person in die Augen, der du Feedback gibst.
- Das Feedback soll für den Empfänger hilfreich sein. Er soll etwas über sich selbst erfahren, das ihm bei seiner Persönlichkeitsentwicklung hilft. Es geht nicht darum, dass der Feedback-Geber „etwas erreicht“!

Für den Feedback-Empfänger:

- Feedback ist ein „Geschenk“ des Gebers an den Empfänger. Jemand sagt dir ehrlich, was er über dich denkt und wie er dich sieht. Sei deshalb dankbar, lernbereit und offen für das, was dir gesagt wird.
- Hör einfach zu und zwar bis zum Ende. Versuche nicht zu unterbrechen und sende keine Botschaften durch deine Mimik oder Gestik aus. Rechtfertige oder verteidige dich nicht! Und starte keine Gegenangriffe.
- Höre zu und frage nach, wenn du etwas nicht verstanden hast!
- Bedanke dich für das Feedback, wenn dein Feedbackgeber ausgeredet hat.
- Wenn du magst, kannst du auf das Feedback reagieren. **Du kannst sagen, wie es dir damit geht.** Was hat dir weitergeholfen? Über was willst du weiter nachdenken?
- Mach dir Gedanken darüber, was dir gesagt wurde. Dann entscheidest du: **Was willst du annehmen und umsetzen und was nicht.**

