



Ein Feedback ist eine Rückmeldung an eine Person. Sie bezieht sich auf das Verhalten der Person: Wie nehmen die anderen das Verhalten wahr? Wie verstehen und erleben sie die Person?

Durch Feedback soll die Selbst- und die Fremdwahrnehmung einer Person besser werden.

Für was soll Feedback gut sein?

→ Selbstbild überprüfen

Jeder Mensch hat ein bestimmtes Bild **von sich selbst** (Selbstbild).

Jeder Mensch wird auch **von anderen Menschen** wahrgenommen und eingeschätzt (Fremdbild).

Das Selbstbild und das Fremdbild einer Person kann ganz unterschiedlich sein: Wie ich mich selbst einschätze kann von dem abweichen, wie meine Freunde mich sehen.

Die Zusammenhänge sind im sogenannten **Johari-Fenster** beschrieben (siehe unten).

Wenn wir einer Person offen und ehrlich sagen, wie wir sie wahrnehmen (Fremdbild), kann sie ihr Selbstbild überprüfen und korrigieren.

Das Johari-Fenster (benannt nach den „Erfindern“ Joe Luft und Harry Ingham)

	mir bekannt	mir unbekannt
anderen bekannt	Wissen alle	Blinder Fleck (für mich)
anderen unbekannt	Meine Geheimnisse	Allen unbekannt

Der größte Teil einer Persönlichkeit liegt unter der Oberfläche verborgen. Wie bei einem Eisberg ist der sichtbare Teil kleiner als der Teil, der nicht zu sehen ist.

Nur ein kleiner Teil der Persönlichkeit ist öffentlich, also mir selber und anderen bekannt.

Viele Dinge möchte ich nicht allen zeigen. Einige Informationen sind ganz privat. Davon weiß niemand außer mir etwas – meine Geheimnisse.

Gleichzeitig gibt es aber auch Dinge, von denen ich selbst nichts weiß. Andere können diese Eigenschaften aber deutlich sehen. Das ist mein sogenannter „blinder Fleck“.

Einfaches Beispiel: meistens fällt es anderen zuerst auf, wenn jemand ein bestimmtes Wort oder eine Redewendung ständig sagt. Durch Feedback erfahre ich, wie andere mich wahrnehmen. Dabei erfahre ich auch Dinge, die ich selbst bisher noch nicht wusste, oder die mir nicht bewusst waren. Dadurch kann der blinde Fleck kleiner werden!

Der vierte Bereich beinhaltet Eigenschaften, die allen unbekannt sind. Es gibt ganz verborgene Teile oder Eigenschaften unserer Persönlichkeit. Von denen weiß niemand etwas. Trotzdem können sie unerwartet auftauchen.

→ Wirkung von Verhalten erkennen

Hinter jedem Verhalten steht eine Absicht.

Jedes Verhalten hat eine Wirkung.

Jedes Verhalten wird von anderen unterschiedlich erlebt und beurteilt.

Wenn wir einer Person Feedback geben, erkennt sie: So wirke ich auf andere!

Die Person kann jetzt überlegen: Möchte ich so wirken oder möchte ich mein Verhalten verändern?

→ Beziehungen klären

In Beziehungen wird vieles verschwiegen.

Beim Feedback wird ausgesprochen, was sonst nicht angesprochen wird. Die Menschen teilen sich ihre Wünsche und Bedürfnisse, Freude und Anerkennung mit. Aber auch Ängste und Verletzungen können angesprochen werden. Dadurch entsteht Vertrauen und Nähe.

Feedback ist hilfreich in Gruppen, die eng zusammenarbeiten. Durch das Feedback können die Gefühle, Bedürfnisse und Konflikte der Personen offen angesprochen werden. Dadurch kann die Zusammenarbeit einer Gruppe besser werden.