



Regeln für den Feedback-Geber:

1. Verwende die ICH-Form

Zum Beispiel: „Ich habe bemerkt, dass du mich in der Mitarbeiterbesprechung dreimal unterbrochen hast.“ Und nicht: „Du unterbrichst mich ständig, wenn ich etwas sagen will!“

2. Beschreibe eine konkrete Situation und bewerte kein Verhalten

Beschreibe **deine** Wahrnehmung. Beziehe dich auf eine konkrete Verhaltensweise oder Situation und nicht auf die ganze Person. Wenn du die Person verurteilst, lehnt sie das Feedback eher ab.

3. Formuliere dein Feedback genau und sachlich richtig

Du solltest möglichst konkret und genau beschreiben, was du beobachtet hast. Die Rückmeldung „Du bist immer so komisch!“ hilft nicht weiter. Besser wäre: „Ich habe in den letzten drei Monaten bemerkt, dass du öfter gereizt bist und dich aufregst.“ Niemand ist „immer genervt“ oder „nie zuverlässig“.

4. Gib das Feedback direkt und zeitnah

Sprich direkt die Person an, die dein Feedback betrifft. Und gib deine Rückmeldung so zeitnah, dass klar ist zu welcher Situation das Feedback gehört. Dadurch besteht eher die Möglichkeit etwas zu verändern oder positives Feedback zu genießen.

5. Zwingt niemandem dein Feedback auf

Am meisten bringt Feedback, wenn dein Gegenüber sich das Feedback wünscht. Er soll etwas über sich selbst lernen wollen. Feedback ist ein Angebot, kein Zwang. Beim Feedback ist es wichtig, dass es hilfreich für den Empfänger ist und du auf seine Bedürfnisse achtest.

Die WWW – Hilfe beim Feedback geben

1. Sprich zuerst neutral von deiner **Wahrnehmung**, was und wie hast du die andere Person erlebt?
2. Beschreibe dann die **Wirkung** der Situation und was für dich subjektiv perfekt oder problematisch war .
3. Am Ende steht ein **Wunsch** oder ein Vorschlag für die Zukunft. Wie könnte es besser werden oder läuft es bereits perfekt?

Für den Feedback-Empfänger:

1. Versuche das Feedback als Geschenk zu sehen.

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.

2. Hör zu bis zum Ende

Versuche nicht zu unterbrechen oder dich zu rechtfertigen! Nach dem Feedback, kannst du sagen, wie es dir damit geht. Was hat dir geholfen? Über was willst du nachdenken? Wo bist du nicht einverstanden? Und frage nach, wenn du etwas nicht verstanden hast!

3. Denk darüber nach, was dir gesagt wurde.

Dann entscheidest du: Was willst du annehmen und umsetzen und was nicht.