



Ein Feedback ist eine Rückmeldung an eine Person. Man hält jemandem sozusagen den Spiegel vor. Für was ist Feedback eigentlich gut?

1. 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)

	Das weiß ich	Das weiß ich nicht
Das wissen andere	<p>Wissen alle Beispiel:</p> <p>_____</p>	<p>Blinder Fleck (für mich) Beispiel:</p> <p>_____</p>
Das wissen andere nicht	<p>Meine Geheimnisse Beispiel:</p> <p>_____</p>	<p>Allen unbekannt ???</p>



Nur ein kleiner Teil der Persönlichkeit ist öffentlich und sichtbar.
Das sind Eigenschaften oder Fähigkeiten, die ich selbst weiß
UND andere sehen oder wissen es.

Es gibt auch Eigenschaften, von denen ich selbst nichts weiß.
Andere können diese Eigenschaften aber deutlich sehen. Das ist mein „blinder Fleck“.
Zum Beispiel: Meistens fällt es anderen zuerst auf, wenn ich immer ein bestimmtes
Wort sage („Äh“, „quasi“ oder „genau“). Durch Feedback erfahre ich, wie andere mich
wahrnehmen. Dabei erfahre ich Dinge, die mir nicht bewusst waren. Dadurch kann der
blinde Fleck kleiner werden!

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



Der größte Teil einer Persönlichkeit und Eigenschaften ist für mich
und für andere nicht direkt zu sehen. Wie bei einem Eisberg ist der
sichtbare Teil kleiner als der Teil, der nicht zu sehen ist. Es gibt ganz
verborgene Teile oder Eigenschaften unserer Persönlichkeit. Von
denen weiß niemand etwas. Trotzdem können sie unerwartet
auftauchen.

2. Ich kann erkennen, wie mein Verhalten bei anderen ankommt.

Jedes Verhalten hat eine Wirkung.
Wie ich mich verhalte wird von anderen unterschiedlich erlebt und beurteilt.
Wenn ich Feedback bekomme, kann ich sehen: So wirke ich auf andere!
Ich kann jetzt überlegen: Möchte ich so wirken oder möchte ich mein Verhalten
ändern?

3. Ich kann Unzufriedenheit oder Probleme in Beziehungen klären

In der Familie oder in Freundschaften wird Manches verschwiegen.
Beim Feedback wird ausgesprochen, was sonst nicht angesprochen wird.
Wenn ich sage, dass ich unzufrieden bin, kann ich erklären, was ich brauche, was
mich enttäuscht oder verletzt. Ich kann sagen, was ich mir wünsche.
Dadurch kann Vertrauen und Zufriedenheit wachsen.
Feedback ist hilfreich in Gruppen, die eng zusammenarbeiten.
Durch das Feedback können Bedürfnisse und Konflikte offen angesprochen werden.
Dadurch kann die Zusammenarbeit einer Gruppe besser werden.