

Feedback

Damit wir uns besser kennenlernen, benötigen wir Rückmeldungen (Feedback) von anderen Menschen. Was ist beim Feedback wichtig?

Feedback geben	Feedback annehmen
<ul style="list-style-type: none"> genaue Beschreibungen Ich-Sätze Interpretationen vermeiden Schwerpunkt auf Positivem 	<ul style="list-style-type: none"> keine Verteidigung Fragen stellen sich bedanken nachdenken

Wenn Sie Feedback geben, beachten Sie folgende Regeln:

- Drücken Sie sich klar und verständlich aus.
- Formulieren Sie Ich-Sätze.
- Vermeiden Sie Interpretationen; beschränken Sie sich darauf, das Verhalten zu beschreiben.
- Geben Sie hauptsächlich positive Rückmeldungen: drei positive Rückmeldungen und eine kritische Rückmeldung.

Wenn Sie Feedback bekommen, beachten Sie Folgendes:

- Hören Sie ruhig zu, wenn Sie kritisiert werden.
- Verzichten Sie auf eine Verteidigung.
- Wenn Sie eine Rückmeldung nicht verstehen, fragen Sie nach.
- Denken Sie über die Rückmeldungen in Ruhe nach.

Aufgabe

Formulieren Sie jeweils zwei selbst erfundene Beispiele:

a. Genaue Beschreibung: *Du hast die Fremdwörter erklärt. Deshalb habe ich die ganze Zeit aufmerksam zugehört.*

b. Ich-Sätze: *Ich habe dich nicht verstanden, weil der Beamer so laut war.*

c. Interpretationen vermeiden, Beschreibungen formulieren: *Du warst während deines Vortrags nervös. (= Interpretation) Du hast während deines Vortrags mit deinen Haaren gespielt. (= Beschreibung)*

d. Nachfragen: *Du hast gesagt, du hast mich schlecht verstanden. Hätte ich lauter sprechen sollen?*
