

## Die Kunst des Feedback-Gebens und des Feedback-Annehmens

Folgende Regeln fördern eine positive Feedback-Situation:

### Feedback geben:

- konstruktiv sein: Ein Feedback sollte für die\_ den Angesprochenen hilfreich sein und zur Reflexion anregen. In diesem Sinne sollte ein Feedback bewirken, dass Neues ausprobiert wird, oder dass Handlungsmuster geändert werden. Das was Sie sagen, sollte Vorschläge bieten, Lösungen offenhalten und nicht Möglichkeiten versperren.
- Situationen beschreiben und nicht interpretieren: Versuchen Sie möglichst genau über einen Umstand zu informieren, diesen aber nicht zu bewerten. Teilen Sie Beobachtungen mit, nicht Vermutungen.
- austauschen: Es geht nicht um Objektivität. Einzelne Meinungen sind immer subjektiv und basieren auf persönlichen Erfahrungen. Es gibt nicht richtige oder falsche Meinungen, sondern nur unterschiedliche Sichtweisen. Was zählt ist der Austausch und eine offene Haltung.
- respektvolle Grundhaltung: Um eine möglichst optimale Gesprächssituation zu schaffen, ist gegenseitiger Respekt und Fairness wichtig. Seien Sie kritisch, aber vermeiden Sie verletzendes Äußerungen.
- konkret sein: Der\_ die Angesprochene kann mit allgemeinen und pauschalen Aussagen wenig anfangen, da sie\_ er dann nicht weiß, wie das Problem oder das Verhalten geändert werden kann. Beschreiben Sie Situationen oder Rahmenbedingungen möglichst konkret und anschaulich (z.B. durch Beispiele). Dadurch kann der\_ die Angesprochene das Feedback nachvollziehen und leichter auf Wünsche reagieren.
- Positives nicht vergessen.

### Feedback annehmen:

- zuhören: Hören Sie zunächst nur konzentriert zu und lassen Sie die Feedback-Geber\_innen ausreden.
- nachfragen: Wenn Sie etwas nicht verstanden haben, oder wenn etwas unklar ist, fragen Sie nach. Bitten Sie um eine Erläuterung oder Beispiele. Möglich ist auch, das Gesagte mit eigenen Worten zu wiederholen und vergewissern Sie sich: „Habe ich das so richtig verstanden?“
- Subjektivitäten akzeptieren: Wichtig ist, die subjektive Realität der Feedback-Geberin\_ des Feedback-Gebers als solche zu akzeptieren. Ein Feedback gibt immer eine persönliche Meinung wieder.
- nicht verteidigen: Lassen Sie das Feedback auf sich wirken und denken Sie darüber nach. Verzichten Sie auf Entschuldigungen, Rechtfertigungen oder auf spontane Erklärungen Ihres Verhaltens.
- reflektieren: Überlegen Sie in Ruhe, was von dem Feedback Sie annehmen wollen und was nicht. Nehmen Sie sich Zeit, um das Gesagte für sich selbst zu sortieren. Was macht für Sie Sinn, was weniger? Was wollen Sie verändern?
- Positives annehmen: Nehmen Sie Lob an! Relativieren oder schmälern Sie positives Feedback nicht durch eigene Bemerkungen.
- mitteilen: Teilen Sie den Feedback-Geber\_innen mit, was von dem Feedback für Sie nützlich und hilfreich war.