

Feedbackregeln für Feedbackgeber*in

Wenn du ein Feedback gibst ...

- Beginne mit etwas Positivem („*Mir hat gut gefallen ...*“).
- Formuliere Kritisches als Beobachtung oder als Idee für die Zukunft („*Aus meiner Sicht könntest du künftig mehr... Ich könnte mir vorstellen... Was hältst du davon ...?*“).
- Beschreibe, was du erlebst. Rede in der Ich-Form („*Ich empfinde ... als ...*“). Vermeide „*wir*“ und „*man*“.
- Sprich über einen konkreten Augenblick („*In dieser Situation ...*“) und vermeide Wörter wie „*immer*“ oder „*nie*“.
- Sprich über das Verhalten, deine Gefühle dabei und fälle kein Urteil über den ganzen Menschen („*Ich habe es in diesem Moment so erlebt, dass ...*“).
- Sprich über etwas, was man auch verändern kann.
- Sag es so, dass es den anderen nicht verletzt.
- Schau den anderen an, wenn du ihm ein Feedback gibst.
- Rede nur über das, wozu du gefragt wurdest.
- Sage nur das, was du auch sagen willst. Feedback ist freiwillig. Du darfst auch etwas nicht sagen, wenn du nicht willst.
Alle Dinge die du sagst, sollten wahr sein. Aber nicht alles was wahr ist, muss auch gesagt werden.

Zur inneren Haltung bei einem Feedback:

- Feedback gibt dir die Möglichkeit, zusätzliche Informationen über dich selbst zu erhalten.
- Es ist o.k., wenn jemand etwas anders sieht als du. Du musst dich weder streiten noch einigen.
- Feedback kann eine Chance für dich sein, anders über dich nachzudenken.
- Du entscheidest, wozu und wann du ein Feedback haben möchtest.

Wenn du ein Feedback bekommst ...

- Nimm Feedback nur dann, wenn du dazu in der Lage bist. Manchmal passt es eben nicht.
- Höre dem Feedbackgeber erst einmal aufmerksam zu! Versuche nicht gleich, eine Antwort parat zu haben, dich zu verteidigen, zu rechtfertigen oder etwas richtig zu stellen.
- Danach kannst du Fragen stellen, wenn du etwas noch nicht verstanden hast.
- Ziehe schließlich ein kurzes Resümee:
Die für mich bedeutsamsten Punkte des Feedbacks sind...
- Du kannst das Feedback am Ende kommentieren:
Wie geht es mir damit? Was war mir bekannt? Was ist für mich neu?
- Nach dem Feedback kannst du das Feedback für dich bewerten oder dich entscheiden:
Welche Punkte beschäftigen mich besonders? Was will ich bei mir besonders überprüfen/verändern?