

Tipps für aufbauendes Feedback

Regeln für das Feedback-Geben:

- Es muss **konstruktiv** sein.
Wirksames Feedback ist aufbauend und nicht verletzend oder zerstörend. Es berücksichtigt die Bedürfnisse aller beteiligten Personen.
- Es muss **beschreibend** sein.
Die eigenen Beobachtungen wiedergeben und weder das Verhalten des anderen oder gar die Person als solche bewerten oder interpretieren noch die Motive des anderen zu erraten versuchen.
- Es muss **konkret** sein.
Es bezieht sich auf bestimmte Ereignisse oder ein bestimmtes Verhalten und ist somit stichhaltig, begrenzt und "nachprüfbar". Allgemeine oder pauschale Aussagen sind wirkungslos.
- Es muss **brauchbar** sein.
Das Feedback betrifft Verhaltensweisen oder Ereignisse, welche die Feedback-Empfängerin tatsächlich ändern oder beeinflussen kann.
- Es muss **rechtzeitig** sein.
Feedback ist umso wirksamer, je unmittelbarer es dem Anlass folgt. Es muss aber die Möglichkeit zu einem Austausch oder Gespräch bestehen.
- Es muss **subjektiv und authentisch** sein.
Wenn das eigene innere Erleben zum Ausdruck kommt, kann das Gegenüber die ganze Wirkung seines Verhaltens einschätzen und das Feedback leichter annehmen.

Geben Sie dann Feedback, wenn es die andere Person auch hören kann. Rückmeldungen geben bedeutet Informationen geben und nicht, den anderen verändern!

Regeln für das Feedback-Nehmen:

- **Aufmerksam und ruhig zuhören** ohne bereits Antworten oder Gegenargumente auszudenken.
- **Das Feedback hinnehmen**, d. h. sich nicht rechtfertigen oder verteidigen. Eine andere Person kann nie beschreiben, wie man ist, sondern immer nur, wie man auf sie wirkt. Diese Wahrnehmung lässt sich nicht revidieren!
- Falls nötig **Verständnisfragen** stellen oder um Klärung von Aussagen bitten, die man nicht nachvollziehen kann.
- Sich für das Feedback **bedanken**, auch wenn es nicht in der "richtigen" Form gegeben wird. Nicht den "Kommunikationspolizisten" spielen und an der unprofessionellen Art des Feedback-Gebers herumnörgeln.
- **Wählen**, ob man das Feedback oder Teile davon annehmen will. Ist eine (gute) Beziehung zum Feedback-Geber erwünscht oder nötig, erläutern, aus welchem Grund man welche Teile der Rückmeldung nicht annimmt und sich dabei selber an die Regeln für das Feedback-Geben halten.