**Feedback**

Unser Selbstbild stimmt nicht immer damit überein wie andere Menschen uns wahrnehmen. Wenn wir **Rückmeldungen** zu unserem Tun bekommen und erfahren, wie unsere Handlungen auf andere Wirken lernen wir meist eine ganze Menge über uns selbst.

Feedback umfasst zwei Gesprächsformen, die es ermöglichen anderen etwas darüber zu sagen wie sie in einem Gespräch oder während eines Vortrags wirken: **Feedback geben**,   
selbst zu lernen, wie andere uns sehen: **Feedback annehmen**

**MERKE:**

Regeln für das Feedbackgeben:

* Bleiben Sie **sachlich** und drücken Sie sich **klar** und **genau** aus.
* Sagen Sie ich statt man **(Ich-Botschaften).**
* Vermeiden Sie Interpretationen, beschränken Sie sich darauf, **Verhalten zu beschreiben.**
* Geben Sie hauptsachlich **positive Rückmeldungen**. Ihre Gesprächspartnerinnen/-partner nehmen kritische Anmerkungen dann an, wenn Sie auch ein ehrliches Lob und Anerkennung bekommen.
* Wahlen Sie den **richtigen Zeitpunkt** für das Feedback. Meistens sollte die Rückmeldung unmittelbar als Reaktion auf ein Verhalten gegeben werden. Manchmal ist es jedoch besser, abzuwarten - Sie müssen das jeweils in der Situation entscheiden.

**Regeln für das Feedbackannehmen:**

* Sagen Sie, Wie und Worüber Sie Feedback erhalten wollen.
* Hören Sie **ruhig** und aufmerksam zu.
* Wenn Sie kritisiert werden, rechtfertigen Sie sich zunächst nicht. **Verzichten** Sie auf eine **Verteidigung** oder Rechtfertigungen.
* Wenn Sie Erklärungen brauchen, stellen Sie **Verständnisfragen**.
* Teilen Sie mit, ob Sie das Feedback als hilfreich empfunden haben, und **bedanken** Sie sich für die Rückmeldungen.
* Denken Sie in Ruhe über die Aussagen nach und überlegen Sie, in welchen Bereichen Sie Ihr Handeln/Verhalten verändern und was Sie beibehalten wollen.

**Regeln für die, die Feedback geben:**

* Geben Sie konkrete Rückmeldungen.
* Geben Sie ehrliche Rückmeldungen.
* Ihr Feedback darf nicht verletzend sein,
* Geben Sie hauptsächlich positive Rückmeldungen.