

FEEDBACKGEBEN

1. Ich-Botschaften

Stelle Dir die folgende Fragen:

1. Was habe ich beobachtet?
→ Beschreibe dies verhaltensbezogen und konkret und interpretiere nicht!
2. Wie wirkt das Verhalten auf mich?
3. Welche inneren Reaktionen hat das Verhalten des anderen bei mir ausgelöst?
4. Was war für mich eher förderlich, was eher hemmend?
→ Dabei solltest du darauf achten die Wirkung zu beschreiben und das Verhalten des anderen nicht zu bewerten.

Wichtig für Ich-Botschaften:

- ✓ Du informierst darüber, wie du die aktuelle Situation aus Deinen Warte siehst.
- ✓ Du sagst, welche Gefühle, Empfindungen und Gedanken das Verhalten des Gegenüber bei Dir ausgelöst haben. Diese Gefühle können positiv oder negativ sein.
- ✓ Es überwiegt der Selbstdarstellungsaspekt

2. Verbesserungsvorschläge

Stelle Dir die folgenden Fragen:

1. Bezieht sich dein Verbesserungsvorschlag auf das beobachtete Verhalten?
 2. Sind die Verbesserungsvorschläge deiner Ansicht nach realistisch und umsetzbar?
 3. Tragen sie wirklich zur Verbesserung bei?
- ➔ Wenn Du diese Fragen mit JA beantwortet hast, sind Deine Vorschläge konstruktiver Natur und sollten dem Feedback-Nehmer bei seiner individuellen Verbesserung helfen.

Warum Verbesserungsvorschläge?

- ✓ Feedback soll zur möglichen Weiterentwicklung des Feedback-Nehmers beitragen.
- ✓ Der Feedbacknehmer soll daher in die Lage versetzt werden, an sich zu Arbeiten und sein Verhalten zu verbessern.
→ Konstruktive Tipps und Verbesserungsvorschläge sind hierfür essentiell.