

FEEDBACKGEBEN

1. Ich-Botschaften

Stelle Dir die folgende Fragen:

- ✓ Was habe ich beobachtet?
→ Beschreibe dies verhaltensbezogen und konkret und interpretiere nicht!
- ✓ Wie wirkt das Verhalten auf mich?
- ✓ Welche inneren Reaktionen hat das Verhalten des anderen bei mir ausgelöst?
- ✓ 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
- ✓ Du gibst keine Bewertung!
- ✓ Du bietest die Möglichkeit, Verhalten (aus freien Stücken) zu ändern.

2. Verbesserungsvorschläge

Stelle Dir die folgenden Fragen:

- ✓ Bezieht sich dein Verbesserungsvorschlag auf das beobachtete Verhalten?
 - ✓ Sind die Verbesserungsvorschläge deiner Ansicht nach realistisch und umsetzbar?
 - ✓ 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.