

F E E D B A C K N E H M E N

1. Akzeptiere das Feedback

- ✓ Vermeide jede innere und äußerliche Verteidigungshaltung!
- ✓ Unterbrich die Feedback-Geber nicht.

2. Keine Rechtfertigungen

- ✓ Verzichte auf spontane Rechtfertigungen und Erklärungen.
→ Damit schiebst Du nur die Verantwortung von dir!

3. Wenn Du doch etwas erklären musst, achte auf folgende Punkte:

- ✓ Der Beweggrund sollte klar verständlich und direkt formuliert werden.
- ✓ Konzentriere dich auf das Wesentliche.
- ✓ Erkläre den Grund für Dein Handeln und behalte dabei eine sichere und bestimmte Haltung.
- ✓ Stehe zu deiner Erklärung!
- ✓ Deine Erklärung sollte Deiner Entscheidung entsprechen, damit sich der andere darauf einlassen kann.

Bei Unklarheiten darfst Du Dich beim Feedback-Geber vergewissern, ob Du ihn auch richtig verstanden hast. Verwende dabei Ich-Botschaften und gebe mit Deinen eigenen Worten wieder, wie Du das Mitgeteilte verstanden hast.

4. Als Lernchance betrachten

Feedback liefert uns Informationen darüber, wie unser Verhalten vom Feedback-Geber wahrgenommen wird. Dieser Prozess gibt uns Gelegenheit, das eigene Verhalten zu reflektieren und zu entscheiden ob wir etwas ändern wollen oder sogar müssen.

Wichtig: Du entscheidest aber, ob du das Feedback annimmst oder nicht!