

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

### **1. Akzeptiere das Feedback**

- ✓ Vermeide jede 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 für Deine Erklärung sollte klar verständlich und direkt formuliert werden.
- ✓ Erkläre den Grund für Dein Handeln und behalte dabei eine sichere und bestimmte Haltung.
- ✓ Deine Erklärungen sollten mit Deinen Entscheidungen übereinstimmen.
- ✓ Stehe zu Deiner Erklärung.

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!**