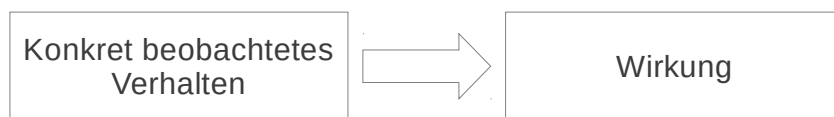


Feedback

Feedback soll Ihrem Gegenüber neue Verhaltensmöglichkeiten eröffnen. Dabei ist es wichtig, dass Feedback annehmbar bleibt und möglichst zwei Teilaspekte des eigenen Erleben anspricht:



Regeln zum Feedback geben:

- Geben Sie Feedback unmittelbar, also gleich im Anschluss an Ihr Erleben.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Feedback konkrete Beobachtungen und deren Wirkung auf Sie enthält.
- Verwenden Sie für negatives Feedback Ich-Botschaften.
- Verwenden Sie für positives Feedback Du-Botschaften.
- Achten Sie darauf, dass das Feedback annehmbar ist. Verwenden Sie dazu am besten das Sandwich-Feedback.
- Bleiben Sie wertschätzend.
- Falls Sie sich zu sehr ärgern oder wütend sind, verschieben Sie das Feedback geben auf einen späteren Zeitpunkt.

Regeln zum Feedback nehmen:

- Hören Sie aktiv zu.
- Fragen Sie aktiv nach Ihrem konkreten Verhalten.
- Fragen Sie aktiv nach der Wirkung von geschildertem Verhalten.
- Vermeiden Sie Rechtfertigungen und beachten Sie, dass Feedback ein Blickwinkel Ihres Gegenübers ist.
- Entscheiden Sie selbst, was Sie an Ihrem Verhalten verändern möchten.

Sandwich - Modell:

- der erste Teil des Brötchens: Starten Sie mit etwas Weichem: positive Anteile des Feedbacks.
- die würzige Mitte: Bringen Sie negatives Feedback und Verbesserungsvorschläge in der Mittellage.
- der andere Teil des Brötchens: Schließen Sie Ihr Feedback mit einer allgemein wertschätzenden Aussagen