**Feedback geben und nehmen - Infoblatt**

1. **Feedback geben**

* Zu Beginn werden immer positive Bemerkungen geäußert („Mir hat gefallen, dass ...“, „Besonders gelungen fand ich ...“ „Sehr verständlich war für mich ...“ )
* Wertende Begriffe werden vermieden (nicht: „Die Schrift auf dem Plakat ist krakelig", sondern z. B. „Die Schrift ist schwer zu lesen").
* Ich-Botschaften werden verwendet („Mir ist aufgefallen…“ „Ich habe beobachtet… " „Ich hatte Schwierigkeiten…“). (siehe unten).
* Man äußert sich konstruktiv, konkret beschreibend und sachlich („Die Schrift ist relativ klein und die Schriftfarbe ist blass. Auf die Entfernung ist sie schwer zu lesen").
* Verbesserungsvorschläge können angeboten werden, wenn die Feedback nehmende Person einverstanden ist („Man könnte…“ „Eine Möglichkeit wäre… " Vielleicht sollte man ... ", „Ich schlage vor…“
* Das Feedback bezieht sich nicht auf die Person, sondern nur auf einen Sachverhalt.
  1. **Ich-Botschaften**

Die Unterscheidung zwischen Ich- und Du-Botschaften geht auf Thomas Gordon (amerikanischer Psychologe, 1918-2002) zurück. Während die Du-Botschaft den Gesprächspartner angreift, verurteilt oder gar verletzt, ist die Ich-Botschaft eine Möglichkeit, Kritik am Verhalten des anderen konstruktiv zu formulieren. Die Ich-Botschaft macht dem Betroffenen deutlich, wie sein Verhalten auf die andere Person wirkt und welche Folgen sich ergeben.

Eine vollständige Ich-Botschaft besteht aus drei Teilen:

1. Beschreibung der problematischen Situation (Tim hat den Plakatkarton nicht mitgebracht.)
2. Benennung des ausgelösten Gefühls (Ich bin verärgert und gestresst.)
3. Aufzeigen der Folgen (Die Präsentation wird nicht fertig.)
4. **Feedback nehmen**

* Die Feedback gebende Person lässt man ungehindert aussprechen.
* Man nimmt eine offene, aktiv zuhörende Haltung ein. Rechtfertigungen oder Diskussionen werden vermieden.
* Man reagiert immer mit einem Dank auf das Feedback, auch wenn man sich getroffen fühlt.
* Ob und wie das Feedback angenommen wird, kann in einem zweiten Schritt überlegt werden.
* Auch eine kurze Rückmeldung in Form von Ich-Botschaften ist möglich (z. B. „Zunächst möchte ich mich für deine offenen Worte bedanken. Die Tipps zur Gestaltung des Plakats fand ich sehr hilfreich. Unangemessen und unangenehm waren für mich die Aussagen...").