

Spickzettel – Feedback

Wie gebe ich konstruktives Feedback?

- Beschreibe aber bewerte nicht – teile Beobachtbares mit, aber stelle keine Vermutungen an.
- Formuliere konkret und präzise – der Empfänger muss die Rückmeldungen verstehen, nutze konkrete Beispiele und meide Allgemeinplätze.
- Gib Feedback zeitnah – spare Hinweise nicht auf, der Vorgang sollte dem Empfänger präsent sein.
- Wertschätzung ist Pflicht – streiche auch bei einer kritischen Rückmeldung Positives heraus.

WWW-Formel für ein besseres Feedback

- Wahrnehmung („ich habe beobachtet“)
- Wirkung („dies wirkt auf mich“)
- Wunsch („ich wünsche mir daher“)

Feedback = Wahrnehmung + Wirkung + Wunsch

Wie nehme ich Feedback an?

- Höre zu und akzeptiere das Feedback,
- Kommentiere und rechtfertige Dich nicht,
- Stelle Rückfragen, sofern die Kritik unklar ist,
- Fasse die Rückmeldung zusammen und
- Bedanke Dich!

Konstruktive Kritik soll helfen und Dich nicht herunterziehen!

- Akzeptiere, dass Fremd- und Selbstbild manchmal auseinanderfallen dürfen.
- Verallgemeinere eine Rückmeldung nicht und vermeide, diese innerlich zu dramatisieren.
- Löse die Botschaft von der Person des Feedbackgebers – fokussiere Dich nicht zu sehr auf mögliche Motive, Konsequenzen etc.
- Lerne und lasse anschließend los, halte nicht endlos an Feedback fest.
- Nimm Feedback dankend an, Du musst aber nicht jede Rückmeldung für Dich akzeptieren!