

# Feedback

Basic der Kommunikation und ein Tool für mehr Agilität im Alltag. Sei mutig – wachse am Feedback anderer oder lasse andere wachsen!

?

Feedback heißt, jemanden eine Rückmeldung zu seinem Verhalten zu geben. Dem Empfänger ermöglicht das einzuschätzen, ob sein beabsichtigtes Verhalten auch bei anderen die gewünschte Wirkung erzielt hat.

Gehen Absicht und Wirkung auseinander, kann Feedback helfen, das Verhalten zu ändern. Feedback wirkt dann positiv, wenn du die nachfolgenden Grundregeln beachtest.

!

## WIE DU FEEDBACK GIBST

- **ZEITNAH** – Gib dein Feedback unmittelbar zur beobachteten Situation.
- **PERSÖNLICH** – Achte auf eine ruhige und private Atmosphäre.
- **ERWÜNSCHT** – Gib das Feedback, wenn es der Empfänger auch aufnehmen kann.
- **KONKRET** – Beziehe dich auf eine konkrete Beobachtung und gib genaue Hinweise für eine Verhaltensänderung.

- **BESCHREIBEND** – Schildere deine Beobachtungen und wie sie auf dich gewirkt haben, bewerte jedoch nicht.
- **KONSTRUKTIV** – Bleibe authentisch und formuliere Ich-Botschaften.
- **POSITIV** – Zeige Perspektiven auf, um den Empfänger zu motivieren.

## WIE DU FEEDBACK ANNIMMST

- **BEREITSCHAFT** – Überprüfe, ob du bereit bist, Feedback anzunehmen.
- **Zuhören** – Akzeptiere die Beobachtung des Anderen und lass ihn ausreden.
- **FRAGEN STELLEN** – Wenn du etwas nicht nachvollziehen kannst, frage nach.
- **RUHIG BLEIBEN** – Nimm das Feedback an und rechtfertige dich nicht.
- **BEDANKEN** – Zeige Wertschätzung für die Zeit und die Hinweise des Feedbackgebers.

- **ANALYSE** – Nimm dir Zeit, um über das Feedback nachzudenken. Überlege, welche Anmerkungen du umsetzen kannst und willst.
- **FEEDBACK** – Erzähl dem Feedbackgeber, was du umgesetzt oder verändert hast.
- **Wenn du selbst um Feedback bittest, überlege vorher:** Wozu du konkret Feedback willst und wer hierfür geeignet ist (kompetent und ehrlich).