

Feedback

Damit Feedback motiviert, muss es konstruktiv sein. Nutze die 3-W-Regel bei der Formulierung deines Feedbacks.

Schritt 1: Wahrnehmung

- Konkrete Beobachtung, Ich-Botschaften, Beispiele für Verhalten

„Ich habe beobachtet....“
„Mir ist aufgefallen...“
„Ich habe festgestellt...“



Schritt 2: Wirkung

- Wirkung des Verhaltens auf dich
- sachliche oder emotionale Folgen

„Das hat zur Folge, dass...“
„Das führt dazu, dass...“
„Ich fühle mich dabei...“
„Das freut/ärgert/irritiert/beunruhigt mich, weil...“

Schritt 3: Wunsch

- Vorschlag für alternatives Verhalten

„Ich schlage vor, dass...“
„Ich wünsche mir, dass...“
„Meine Idee ist...“

