

Feedback

Das Feedback ist eine Gesprächsform, um anderen etwas darüber zu sagen, wie ich sie sehe bzw. zu lernen, wie andere mich sehen. Feedback besteht daher aus zwei Komponenten, nämlich dem Feedback-Geben und dem Feedback-Nehmen.

Feedback ist keine einfache Angelegenheit, sowohl Feedback zu geben als auch zu nehmen. Es kann manchmal peinlich sein, Abwehr auslösen oder neue Schwierigkeiten heraufbeschwören, da niemand leichten Herzens akzeptiert, in seinem Selbstbild korrigiert zu werden. Eine Feedback-Situation ist daher oft heikel, so dass es günstig ist, dass Feedback-"Geber" und Feedback-"Nehmer" bestimmte Regeln einhalten.

Feedback geben

Möglichst beschreibend, nicht wertend

Das Verhalten konkret beschreiben. Keine Interpretationen.

Konkret (auf begrenztes Verhalten bezogen), nicht allgemein (auf die ganze Person).

Subjektiv formulieren

Wenn man von seinen eigenen Beobachtungen und Eindrücken spricht und nicht von denen anderer, fällt es dem Beteiligten leichter, das Feedback anzunehmen.

Keine Änderungen fordern

Sie können dem Empfänger nur Informationen darüber liefern, was sein Verhalten bei Ihnen auslöst. Ob er aufgrund dieser Informationen sein Verhalten ändert, muss er selbst entscheiden.

Nicht zu viel auf einmal

Nicht mehr Informationen, als der Empfänger verarbeiten kann. Das 'immer' und 'nie' vermeiden.

Nicht nur negativ

„Sandwich-Theorie“: Zwei Schichten positive Eindrücke, eine negativ.

Warum will man ein Feedback geben?

Was will man mit der Rückmeldung erreichen? Will man helfen? Oder ihm auf gruppenspezifischer Weise eins auswischen? Wie könnte Ihr Gegenüber reagieren? Wie die Gruppe? Welche Wirkung könnte das Feedback auf die Gruppe haben?

Feedback erhalten

Den anderen ausreden lassen.

Sich nicht rechtfertigen oder verteidigen

Es ist wichtig, sich klar zu machen, dass der andere nie beschreiben kann, wie man ist, sondern immer nur, wie man auf denjenigen wirkt. Man sollte die Meinung des anderen hinnehmen und, falls man möchte, auch daraus lernen. Es ist lediglich wichtig zu verstehen, was der andere meint, man sollte sich also nicht scheuen, Verständnisfragen zu stellen.

Dankbar sein für Feedback, auch wenn es nicht in der richtigen Form gegeben wurde. Es hilft, sich selbst und die Wirkung auf andere kennen zu lernen und dadurch sicherer und kompetenter im Auftreten zu werden.