

Wie gehe ich mit Feedback um?

Das Feedback ist eine Gesprächsform, anderen etwas darüber zu sagen, wie ich sie sehe bzw. zu lernen, wie andere mich sehen. Feedback besteht immer aus 2 Komponenten: **Feedback-Geben** und **Feedback-Nehmen**. Jeweils am Ende einer Arbeitssitzung, einer Gruppenarbeit oder auch einer Präsentation kann dieser Austausch stattfinden, um aus konkreten Erlebnissen zu lernen und seine Argumentationstechnik, sein Auftreten in der Gruppe oder seine Präsentationstechnik usw. zu verbessern.



Ziele:

- Ich will den anderen darauf aufmerksam machen, wie ich sein Verhalten erlebe und was es für mich bedeutet (im positiven wie im negativen Sinn).
- Ich will den anderen über meine Bedürfnisse und Gefühle informieren, damit er weiß, worauf er besser Rücksicht nehmen könnte. Vermutungen ausblenden.
- Ich will den anderen darüber aufklären, welche Veränderungen in seinem Verhalten mir gegenüber die Zusammenarbeit mit ihm erleichtern würden.

Die **positiven Wirkungen** von Feedback liegen darin, eigene **störende Verhaltensweisen zu korrigieren** und die **Zusammenarbeit effektiver zu gestalten**. Allerdings ist es keine einfache Angelegenheit, Feedback zu geben oder zu nehmen. Es kann manchmal peinlich sein, Abwehr auslösen oder neue Schwierigkeiten heraufbeschwören, da niemand leicht akzeptiert, in seinem Selbstbild korrigiert zu werden. Auch der offene Umgang mit Gefühlen muss häufig erst erlernt werden. In Feedback-Situationen ist es daher nötig, sich an bestimmte Regeln zu halten.

DIE WICHTIGSTEN REGELN FÜRS FEEDBACK:

- **Wahrnehmungen** als Wahrnehmungen mitteilen, **Vermutungen** als Vermutungen, **Gefühle** als Gefühle
- Feedback als **ICH-BOTSCHAFT** formulieren
 - ICH nehme wahr, mir fällt auf anstelle von DU BIST (= scheinbare Objektivität)
 - über die eigenen Gefühle reden: ... das löst in mir aus, das freut/ärgert mich
- Ins Feedback unbedingt auch die **POSITIVEN** Wahrnehmungen aufnehmen!
 - ... was mir besonders gut gefällt ist
- **KONKRETISIEREN** anstelle von pauschalieren:
 - was stelle ich mir anders vor
 - wie stelle ich es mir vor
 - bis wann
- **RÜCKFRAGEN**, ob Feedback verstanden und ok.