

## Feedback Regeln

„Eine Gesellschaft kann in dem Maße menschlich genannt werden, als sich ihre Mitglieder gegenseitig bestätigen.“  
Martin Buber

### Rahmenbedingungen für das Feedback

- Sich Zeit nehmen für das Feedback-Gespräch.
- Störungen vermeiden / ausschließen
- Um ein Feedback bitten bzw. das Einverständnis des Betroffenen einholen

### Feedback geben:



1. Feedback zeitnah geben
2. sich direkt an den Betroffenen wenden, nicht über ihn sprechen
3. Ich -Botschaften formulieren; die Situation aus der Ich - Sicht beschreiben; keine Verallgemeinerungen wie „wir“ oder „man sollte“; nicht bewerten
4. mit konkreten Beispielen arbeiten; (Zahlen, Daten, Fakten)
5. ausgewogen: positiv wie negativ - auch konkretes Lob ist anspruchsvoll!
6. evtl. Verhaltensvorschlag oder Wunsch einbringen; keine Ratschläge

### Feedback annehmen:



1. Feedback in Ruhe anhören; aktiv Zuhören (Körpersprache, Aufmerksamkeitslaute)
2. nicht rechtfertigen! Versuchen zu verstehen!
3. nachfragen, wenn etwas unklar ist
4. für die Rückmeldung bedanken (denn faires Feedback ist echte Wertschätzung)