

Feedback geben:

- Geben Sie dann Rückmeldung, wenn es vom anderen auch gewünscht ist.
- Sprechen Sie akustisch und sprachlich verständlich.
- Verzichten Sie auf Deutungen und Bewertungen, auch wenn es schwerfällt. Teilen Sie Ihre Wahrnehmungen als Wahrnehmung, Ihre Vermutungen als Vermutungen und Ihre Gefühle als Gefühle mit.
- Ihre Rückmeldung ist Ihr subjektiver Eindruck, keine Analyse.
- Formulieren Sie kurz, klar und eindeutig. Eine Rückmeldung kann sich nur auf begrenztes konkretes Verhalten beziehen.
- Geben Sie es so zeitnah wie möglich.
- Sprechen Sie in Ich-Form
→ Denn es handelt sich um Ihre eigene, subjektive Wahrnehmung
- Wertschätzen Sie die andere Person und drücken Sie vor allem auch positive Wahrnehmungen aus.

Feedback annehmen:

- Nehmen Sie nur an, wenn Sie sich gerade dazu in der Lage fühlen und aufmerksam zuhören können.
- Entscheiden Sie selbst, ob und wann Sie von wem ein Feedback haben möchten.
- Zunächst erst einmal ruhig zuhören und nicht sofort reagieren oder kontern.
- Fühlen Sie sich nicht gezwungen, etwas begründen, rechtfertigen oder verteidigen zu müssen. Sie sind nicht auf der Welt, um anderen zu entsprechen.
- Unterscheiden Sie zwischen dem Teil des Feedbacks, der etwas über Ihre Wirkung aussagt und dem Teil, der etwas über die Befindlichkeit des „Feedbackgebenden“ aussagt.
- Nehmen Sie sich Zeit, um das Gehörte in Ruhe zu prüfen, um dann zu entscheiden, was Sie annehmen oder ändern wollen.
- Sagen Sie dem „Feedbackgebenden“, was es in Ihnen auslöst.