

Feedback - Struktur

Aktivieren der individuellen Lernprozesse:

Einstieg und Setting

Wahrnehmung
Was habe ich gesehen, gehört etc.?

Wirkung
Was hat das Beobachtete in mir ausgelöst (Gefühle, Gedanken)?

Wunsch
Was soll die Person weiter so oder anders machen?

Dialog
Fragen klären, Reflexion, Austausch



Feedback - Regeln

Feedback geben

Sei ...

selektiv

Wähle, welche Aspekte dir wirklich wichtig sind.

beschreibend

Verwende Ich-Botschaften und beschreibe das Erlebte und Beobachtete; vermeide bloße Bewertungen.

konkret

Mache genaue Angaben und gebe Beispiele der beobachteten oder erwünschten Verhaltensweisen.

konstruktiv

Biete Lösungsvorschläge und Tipps an.

Feedback nehmen

Sei ...

neugierig

Lass dich auf etwas Neues ein: eine mögliche Überraschung, die Möglichkeit zu lernen etc.

offen

Überlege, wie das Gesagte in dir wirkt. Inspiriert es dich für neue Verhaltensweisen? Welche Information gibt ein Widerstand?

fordernd

Hast du die Botschaft verstanden? Kläre Verständnisfragen und hake bei Unklarheiten nach, damit das Feedback für dich nutzbar ist.

kritisch

Wähle, welche Aspekte des Feedbacks du überdenken und welche du umsetzen möchtest.