

befriedigend ich meine Beziehungen gestalte. Aufrichtiges Feedback verringert den „Blinden Fleck“ und der Feedbacknehmer kann entsprechende Konsequenzen daraus ziehen bzw. Verbesserungsvorschläge aufnehmen.

## Grundregeln

Beim Feedbackgeben - und nehmen geht es nicht nur darum offen zu sein, sondern auch darum, die Fähigkeit zu besitzen, selbst offenes und konstruktives Feedback geben zu können. Folgende Leitlinien haben sich für konstruktives Feedback bewährt:

### Bezogen auf den Feedbackgeber:

- Die eigene Wahrnehmung beschreiben und (moralische) Bewertungen vermeiden. Ich-Botschaften senden: Beschreiben, wie etwas wahrgenommen wird, wie es bei einem selbst ankommt und was es auslöst.
- Klare und konkretes Feedback geben und sich auf konkrete Einzelheiten beziehen. Beispiele und präzise Beschreibungen sind hilfreich. Auf keinen Fall verallgemeinern. Daran denken, nicht nur auf das Negative, sondern auch positive Wahrnehmungen und Gefühle mitzuteilen. Feedback soll ein Geschenk sein, das der Gegenüber gut annehmen kann und gerne annimmt.
- Im Feedbackprozess geht es nicht darum, dass jemand sein „Fett abbekommt“, sondern so „zurückzufüttern“, dass es dem Empfänger gut bekommt und ihn anreichert. Ein Feedback sollte auf eine Weise gegeben werden, die anderen hilft. Vorher überlegen wie offen und vertrauensvoll die Stimmung untereinander ist und die Persönlichkeit des Feedbackempfängers beachten sowie miteinbeziehen, wie gut man sich kennt. Die Kritik sollte angemessen sein und nicht verletzen oder die Beziehung zerstören.
- Der Feedbackgeber sollte sich und seine Rückmeldung nicht aufdrängen. Eventuell ist gerade nicht der richtige Zeitpunkt.
- Feedback sollte so bald wie möglich gegeben werden und sich nicht auf Wahrnehmungen beziehen, die schon lange zurückliegen.

### Grundregeln für den, der Feedback erhält

- Dem Feedbackgeber sollte zunächst einfach nur aktiv zugehört werden. Nachfragen, wenn etwas nicht ganz klar ist.
- Da der Feedbackgeber persönliche Wahrnehmungen und Eindrücke schildert, nicht rechtfertigen, nicht erklären oder widersprechen, sondern entgegennehmen und wirken lassen.
- Später kann sortiert und entschieden werden, was von der Rückmeldung angenommen wird.
- Du entscheidest selbst, ob und wann du etwas an deinem Verhalten ändern willst.
- Es kann im Nachhinein auch eine Rückmeldung zur Qualität des Feedbacks gegeben werden.