

FEEDBACKREGELN - Gemeinsam dazulernen

Das Feedback ist eine Möglichkeit anderen auf nicht verletzende und konstruktive Weise mitzuteilen, wie ihr Verhalten wirkt. Es ist wichtig, sich dabei subjektiv und auf keinen Fall „objektiv“ wertend auszudrücken. Man kann das Feedback wie eine Art Echo, oder einen Spiegel sehen, in den man am Morgen blickt, um sich zu orientieren, d.h. um sich beim Rasieren nicht zu schneiden oder mit dem Lippenstift nicht daneben zu malen.

Für Gruppen ist eine Feedbackrunde eine hervorragende Möglichkeit gemeinsam dazuzulernen und die verwendeten Methoden zu überdenken.

Vorgehen: Reihum sagen die Teilnehmer in ein oder zwei Sätzen, wie es ihnen mit einer bestimmten Situation, einem Thema oder einer Vorgehensweise geht. Der Trainer und die anderen Teilnehmer hören dem jeweiligen Sprecher zu, ohne zu unterbrechen. Der Trainer sagt nach dem jeweiligen Beitrag „Danke“ und der nächste Sprecher macht weiter. Am Ende faßt der Trainer die Meinungen zusammen und holt sich das Einverständnis der Gruppe für das weitere Vorgehen.

Regeln beim Feedback geben:

Bewußt subjektiv formulieren (ich nicht man oder wir sagen)

Beschreibend (nicht bewertend)

Konkret (nicht „immer“ pauschal)

Realistisch (nicht utopisch, unerreichbar)

Unmittelbar (nicht 3 Wochen später)

Erwünscht (nicht aufgezwungen)

Positiv formuliert (möglichst sagen, worum es einem geht, nicht, was der andere nicht tun soll, daran kann er sich kaum orientieren)

Regeln beim Feedback annehmen

Es geht um Informationen über subjektives Erleben, darüber läßt sich nicht diskutieren!

Aussprechen lassen

Nicht klarstellen oder verteidigen

Verständnisfragen sind erlaubt

sich bedanken

III. MERKE

Niemand ist auf der Welt, um so zu sein, wie andere ihn gerne hätten!