



Voraussetzungen für ein gutes Feedbackgespräch

- Gegenseitiges Vertrauen
- Haltung der Wertschätzung
- Bei einem guten Feedback lernen immer beide Seiten: Gebende und Empfangende
- Ein gutes Feedback lebt vom Dialog
- Feedback geben heisst, dem Empfänger Wahrnehmungen zurückmelden und nicht Wahrheiten
- Ein gutes Feedback ist beschreibend, anregend, weiterführend und nicht bewertend

Sechs Leitgedanken für Feedbackgebende

- Geben Sie das Feedback als «Ich-Botschaft»
«Ich habe gestaunt, dass.....»
«Es hat mir Mühe gemacht, dass.....»
- Seien Sie sich bewusst, dass Sie Ihre Wahrnehmungen mitteilen. Teilen Sie Wahrnehmungen als Wahrnehmungen, Vermutungen als Vermutungen und Gefühle als Gefühle mit.
- Keine Pauschalurteile und psychologisierenden Deutungen / Interpretationen. Sie stempeln die ganze Person ab. Vielmehr die konkreten, beobachteten Verhaltensweisen und deren Wirkungen mitteilen.
- Seien Sie in Ihren Aussagen möglichst konkret. Beziehen Sie sich auf gemeinsam erlebte Situationen.
- Wertschätzung zeigen und die Stärken ansprechen ist fast immer verhaltenswirksamer als das Vorlesen von Mängellisten. Bewusst gepflegte Stärken bringen Mängel oft alleine zu Verschwinden.
- Seien Sie offen, echt, ehrlich und persönlich. Konstruktive Kritik sowie Lob und Anerkennung sollen sich die Waage halten.

Sechs Leitgedanken für Feedbackempfangende

- Hören Sie einfach in aller Ruhe zu, was ihr Gegenüber Ihnen sagen will. Unterbrechen Sie den Gesprächspartner nicht.
- Lassen Sie das Feedback wirken. Argumentieren und verteidigen Sie sich nicht.
- Wenn Sie etwas nicht verstanden haben, fragen Sie nach.
- Nach dem Feedback äussern Sie ihre Gedanken, Ihre Empfindungen, Ihre Sicht der Situation. Wie haben Sie dieses oder jenes erlebt, wahrgenommen? Überlegen Sie, was Sie mit dem Gehörten anfangen wollen. Wo hat es Sie eventuell weitergebracht? Wo entdecken Sie Entwicklungsmöglichkeiten und Potentiale?
- Rückmeldungen, die Sie nicht ansprechen, mit denen Sie nicht einverstanden sind oder Sie nichts anzufangen wissen, geben Sie zurück oder lassen Sie stehen.
- Freuen Sie sich über Erfolge, Stärken, Lob und Anerkennung. Die kritischen Rückmeldungen verstehen Sie als weitere Lernherausforderung und Chance für Ihre eigene persönliche und berufliche Weiterentwicklung.