

Feedbackregeln

Geben von Feedback

- Ich gebe kein ungefragtes, unerbetenes Feedback.
- Ich halte mich an Beschreibungen und vermeide Bewertungen (das heisst, ich trenne Beobachtung von Interpretation und formuliere entsprechend).
- Ich beziehe mich auf konkrete Einzelheiten und vermeide Verallgemeinerungen wie 'immer', 'nie', 'man', 'alle', 'typisch', 'natürlich' und ähnliches.
- Ich beziehe mich auf tatsächlich veränderbares Verhalten (z.B. pünktlich kommen, Abfall wegwerfen).
- Ich gehe von meinen eigenen Wahrnehmungen aus und formuliere sie aus meiner persönlichen Sicht. Ich biete dir meine Information an und zwingt sie dir nicht auf.
- Ich gebe bloss dann Tipps, wenn ich danach gefragt werde, denn Ratschläge sind auch Schläge und ungefragte Tipps wirken arrogant und bevormundend.
- Ich melde sowohl Positives wie auch Negatives zurück.

Einholen / Empfangen von Feedback

- Ich bitte um Feedback und erkläre, was in der Rückmeldung enthalten sein soll und warum.
- Ich höre gut zu und frage nach, wenn etwas zu wenig konkret ist oder wenn ich gerne einen Tipp hätte.
- Ich brauche mich nicht zu rechtfertigen, denn das, was die Anderen wahrnehmen, ist eine persönliche Sicht und darf von meinem eigenen Selbstbild abweichen.
- Ich muss nicht alles, was die Anderen sagen, als für mich richtig erkennen. Ich überlege zuerst, was dieses Feedback für mich bedeutet und teile erst später mit, ob und was ich „gelernt“ habe.
- Ich teile mit, wie ich mich jetzt fühle und was ich mit der Rückmeldung anfangen werde.