



Feedback erfolgreich geben und empfangen

Regeln für den Feedback-Geber

1. **Gewaltfreie Kommunikation.** Wertschätzende Rückmeldungen sollen stets im Fokus stehen.
2. **Beschreiben, nicht bewerten.** Der Feedbackgeber beschreibt lediglich seine persönlichen Wahrnehmungen und Beobachtungen, sowie Empfindungen, Fragen und Überlegungen, welche diese in ihm auslösen. Dabei macht er keine Vorwürfe, bewertet und moralisiert nicht.
3. **Positive Rückmeldungen zuerst.** Entweder es werden positive und kritische Rückmeldungen gegeben oder gar keine.
4. **Konkrete Rückmeldungen geben.** Die Rückmeldungen sollten konkret, klar formuliert, nachvollziehbar und konstruktiv sein sowie anhand von Beispielen erläutert werden.
5. **Jeder spricht nur für sich selbst.** Jeder bezieht sich auf seine eigenen subjektiven Erfahrungen und Empfindungen. Deshalb ist es wichtig, dass die Teilnehmer in der Ich-Form sprechen und nicht per „man“. Der Feedbackgeber spricht den Feedbacknehmer direkt und persönlich an.
6. **Vermeidung von Fehlern und Ungenauigkeiten.** Der Feedbackgeber sollte sich immer bewusst sein, dass er sich auch irren kann! Indem man auch die anderen Gruppenmitglieder zu ihrer Sicht im Hinblick auf die mitgeteilten Beobachtungen von Feedbackgeber und -nehmer befragt, können Ungenauigkeiten und Fehler vermieden werden.

Regeln für den Feedback-Nehmer

1. **Aufnehmen.** Der Feedback-Nehmer hört dem Feedbackgeber aufmerksam zu. Wichtig ist außerdem die Klärung von Unklarheiten
2. **Nicht verteidigen oder kontern.** Nachdem das Feedback gegeben worden ist, nimmt der Feedback-Empfänger nicht gleich eine Verteidigungs- oder Abwehrhaltung ein. Er rechtfertigt sein Verhalten nicht, argumentiert nicht und weist diese nicht zurück, sondern lässt die Botschaft des anderen auf sich wirken. Er ist sich bewusst, dass es nur um subjektive Wahrnehmungen geht, nicht um "richtig oder falsch".
3. **Fazit.** Schließlich kann der Feedback-Nehmer überlegen, welche Mitteilung hilfreich für ihn sein könnte und was er mit dem Gehörten tun will.

Mögliche Methoden

- Blitzlicht
- One-Minute-Paper
- Feedback- Briefe (ab einer Gruppenstärke von 6 Teilnehmern)
- 5-Finger-Feedback