

## Feedback - Regeln

### 1. Für die/den Feedback-Geber/in:

- Geben Sie das Feedback so, dass der andere es annehmen und verarbeiten kann.
- Beschreiben Sie das Verhalten des anderen statt es zu bewerten. Beschreiben Sie die Bedeutung des Verhaltens für die Situationsbeteiligten auf emotionaler und ggf. faktischer Ebene, insbesondere auch die Bedeutung für Sie selbst.
- Beschränken Sie sich bei dem Feedback auf klar umrissene Handlungseinheiten statt das Verhalten insgesamt des anderen zu beurteilen.
- Geben sie das Feedback nicht nur bei „negativem“ sondern auch und gerade bei „positivem“ Verhalten.

### 2. Für die/den Feedback-Empfänger/in:

- Hören Sie ruhig zu und denken Sie über das Gesagte nach.
- Argumentieren und diskutieren Sie nicht über das Feedback.
- Wenn Sie das Feedback nicht akzeptieren können, so fragen Sie nach, auf welche Beobachtung sich das Feedback stützt.
- Gehen Sie nicht in Opposition, indem Sie den Spieß umdrehen und Ihrerseits den Feedback-Geber kritisieren.
- Gehen Sie auf das ein, was der andere fühlt und im Feedback ausdrückt.
- Teilen sie Ihre Gefühle und Gedanken, die das Feedback in Ihnen ausgelöst hat, dem anderen mit.