

## Feedback

Die Eigen- und Fremdwahrnehmung fallen oftmals auseinander. Das Feedback ist eine Gesprächsform, anderen etwas darüber zu sagen, wie ich sie sehe bzw. zu lernen, wie andere mich sehen. Feedback besteht aus zwei Komponenten, dem Feedback-Geben, beziehungsweise dem Feedback-Nehmen.

Der Feedback-Geber sollte ...	Der Feedback-Nehmer sollte ...
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ das Selbstwertgefühl des anderen nicht angreifen</li><li>➤ das beobachtete Verhalten beschreiben und nicht primär bewerten</li><li>➤ in der Ich-Form formulieren (subjektiv)</li><li>➤ konstruktive Änderungsvorschläge unterbreiten (nicht Änderungen fordern)</li><li>➤ nicht vergessen, auch positive Wahrnehmungen / Gefühle mitzuteilen</li><li>➤ eventuell auch eigene Reaktionen mitteilen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ sich nicht verteidigen (keine Rechtfertigung)</li><li>➤ zuhören, nachfragen und Unklarheiten klären</li><li>➤ Empfehlungen notieren</li><li>➤ das eigene Verhalten kritisch reflektieren</li><li>➤ selbst entscheiden, ob und was er an seinem Verhalten ändern will</li><li>➤ durch das Feedback ausgelöste Reaktionen mitteilen</li></ul>

Feedback sollte möglichst unmittelbar auf ein beobachtetes Verhalten, eine Aufgabe etc. erfolgen. Wichtig ist dabei eine konkrete und explizite Rückmeldung zu formulieren.

## Feedback geben und Störungen anmelden

Obwohl für das „Feedback geben“ ähnliche Regeln gelten wie für die Anmeldung von Störungen, ist Störungen anmelden nicht dasselbe wie Feedback geben! Als Feedback werden in der Regel erwünschte Rückmeldungen über das Verhalten direkt an eine andere Person bezeichnet. Feedback hat zum Ziel, die Selbst- und Fremdwahrnehmung einander gegenüber zu stellen. Es ist daher die Möglichkeit, "blinde Flecken" im eigenen Verhalten sichtbar zu machen. Feedback ist eine Hilfestellung und beinhaltet immer Äusserungen zu positiven und negativen Auswirkungen.

Störungen melden wir an, wenn uns etwas ärgert, nicht gefällt oder beeinträchtigt. Die Anmeldung hat zum Ziel, das persönliche Verhältnis oder Arbeitsverhältnis zu klären. Störungen sind so rasch wie möglich anzumelden und sollen sich nur auf das beobachtete störende Verhalten beziehen. Das Äussern von positiven Beobachtungen ist hier nicht sinnvoll, da die negative Auswirkung die Ausgangslage bildet. Aus der Anmeldung einer Störung kann sich ein Feedbackgespräch entwickeln.

Feedback	Störungen
<ul style="list-style-type: none"><li>• von beiden Seiten erwünscht</li><li>• möglichst regelmässig</li><li>• positive und negative Auswirkungen werden geäussert</li><li>• gegenseitig</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• situationsbezogen</li><li>• möglichst bald nach der Störung</li><li>• negative Auswirkungen werden geäussert</li><li>• einseitig</li></ul>