

Konstruktiv Feedback geben



Hake ab, was bereits geklärt ist, und markiere, wo du noch handeln möchtest.

FEEDBACK VORBEREITEN

- ☐ Ich weiß, warum ich das Feedback geben möchte.
- ☐ Ich beziehe mich auf eine konkrete Situation statt auf allgemeine Eigenschaften.
- ☐ Ich beschreibe zunächst, was ich beobachtet habe.
- ☐ Ich kann erklären, welche Wirkung das Verhalten auf mich oder andere hatte.
- ☐ Ich spreche aus meiner Perspektive statt Absichten zu unterstellen.

KLAR ANSPRECHEN

- ☐ Ich benenne auch, was beibehalten werden sollte.
- ☐ Ich formuliere meinen Veränderungswunsch konkret.
- ☐ Ich gebe meinem Gegenüber Gelegenheit, seine Sicht zu schildern.
- ☐ Ich höre die Antwort an, ohne sofort zu verteidigen oder zu widersprechen.
- ☐ Wir vereinbaren, was künftig konkret anders laufen soll.

VERÄNDERUNG ERMÖGLICHEN

- ☐ Ich wähle einen Zeitpunkt, an dem ein echtes Gespräch möglich ist.
- ☐ Ich bleibe bei Verhalten und Wirkung statt die Person zu bewerten.
- ☐ Ich frage, wie mein Gegenüber die Situation erlebt hat.
- ☐ Ich kläre, welche Veränderung realistisch und konkret möglich ist.
- ☐ Ich vereinbare, woran wir erkennen, dass sich etwas verbessert hat.

ZUM SCHLUSS



Was soll mein Feedback ermöglichen, statt nur loszuwerden?

.....

.....