

Das “geWIEVte Feedback“

Feedback ist immer subjektiv. Deshalb ist es bei einem solchen Gespräch besonders wichtig, von sich selbst zu sprechen, konkret zu werden und Generalisierungen zu vermeiden. Klären Sie zu Beginn miteinander den Gesprächsumfang, die Ziele und die konkreten Erwartungen. Eine Möglichkeit, konstruktives Feedback zu üben, ist das “geWIEVte Feedback“.

Feedback geben

Wenn man jemandem ein Feedback geben möchte, kann man seine Mitteilung folgendermaßen formulieren:

W wie *Wahrnehmung*:

Was habe ich an meinem Gegenüber beobachtet, gesehen, gehört?

Wie stellen sich die Situation und das Verhalten meines Gegenübers sachlich betrachtet dar?

„Ich habe gesehen, dass du zum Mikrofon gegriffen und die Ausstellung eröffnet hast. Wir hatten aber doch verabredet, dass das Anton machen soll.“

I wie *Interpretation*:

Wie erkläre ich mir die Situation und das Verhalten meines Gegenübers?

„Ich vermute, es hat dir zu lange gedauert, und da hast du es lieber selbst in die Hand genommen.“

E wie *Empfindung*:

Welche Gefühle haben das Verhalten und die Situation in mir ausgelöst?

Wut, Ärger, Enttäuschung, Erstaunen, Entsetzen ...

„Das hat mich total erstaunt, denn ich fand, Anton hatte das voll im Griff. Und ich war auch enttäuscht, weil wir darüber doch schon mal gesprochen hatten.“

V wie *Verhaltenswunsch*:

Wie sollte es besser laufen? Was wünsche ich mir?

„Bei der nächsten Veranstaltung hätte ich es gerne, dass du dich an unsere Verabredungen hältst und deine Bedenken vorher einbringst.“

Formulieren Sie hier so konkret wie möglich. Wenn ich nicht fordere, sondern einen Wunsch formuliere, gebe ich dem anderen die Chance, ohne Gesichtsverlust darauf eingehen zu können.

Feedback entgegen nehmen

Hören Sie die Rückmeldungen ruhig an und reagieren Sie nicht sofort. Unter Umständen können Sie das Gehörte auch zusammenfassend wiederholen, um sicher zu gehen, dass Sie alles richtig verstanden haben. Denken Sie über das Feedback nach und entscheiden Sie sich, was Sie davon annehmen und was Sie unter Umständen zurückweisen.