

Feedbackregeln

Wahrnehmungen sollen als Wahrnehmungen und Gefühle als Gefühle mitgeteilt werden.

Feedback soll so konkret wie möglich und ausreichend ausführlich sein. Feedback soll den Dialog eröffnen; stichwortartig Hingeworfenes eröffnet keinen Kommunikationsprozess, sondern beendet ihn oft.

Feedback bezieht sich auf ein ganz konkretes Verhalten in einer ganz konkreten Situation. Je konkreter Feedback ist, umso weniger unterliegt es der Gefahr der Wertung.

Feedback soll mein Gegenüber nicht analysieren. Man sage, was man bemerkt, fühlt sieht und hört.

Feedback soll nur so viel beinhalten, wie mein Gegenüber in der konkreten Situation aufnehmen und verarbeiten kann.

Man gebe nur Feedback, wenn der andere auch innerlich dazu bereit ist, Feedback anzunehmen und wenn die äußere Situation es zulässt.

Die Formulierungen sollten von der Form her umkehrbar sein. Das heißt: auch wenn die Partner nicht gleichberechtigt sind, sollte der andere in der gleichen Weise antworten können.

Wer Feedback annimmt, höre zunächst nur ruhig zu. Feedback ist kein Angriff – es besteht daher auch kein Grund, sich oder seine Verhaltensweise zu verteidigen.

Feedback heißt zunächst nur, dem anderen Informationen zu geben – und nicht, ihn zu verändern.

Feedback ist nicht gleich Kritik. Es umfasst daher – auch gerade – positive Wahrnehmungen und Gefühle.