



Feedback Regeln

aus: Paul Lahninger, Leiten-Präsentieren-Moderieren, S. 38

Kommunikation, das Wesen unseres Menschseins, ist zugleich die Chance, über uns selbst zu lernen, uns weiterzuentwickeln. Vielen von uns ist es ungewohnt zu hören, wie wir auf andere wirken. Oft scheuen wir uns auch erfreuliche Rückmeldungen zu geben oder anzunehmen.

Es geht um Klärung und Unterstützung, um Stärkung du die Chance zur Korrektur: Annehmen und wirken lassen!

Sicherheit geben dabei die folgenden Regeln:

Geben

sofort

Rückmeldungen – direkt und situationsbezogen – im Prozess sind günstiger als Rückmeldungen "danach".

beschreibend

Rückmeldungen sind wirksamer, wenn sie beschreibend, in konkreten Bildern von Handlungen und deren Auswirkung gegeben werden. (Auf Wertungen verzichten!)

freiwilliges Angebot

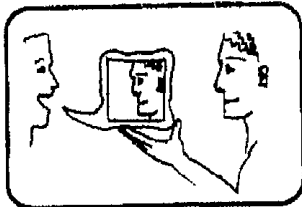
Feedback bietet die Chance, mich selbst besser kennen zu lernen, Selbstbild und Fremdbild zu vergleichen. Sie sind ein Angebot: Andere bieten mit ihre Sichtweise von mir an!

behutsam

Die Gruppe bietet die Möglichkeit, im geschützten Rahmen behutsam Persönliches anzusprechen.

gezielt

Zielstrebiges Feedback bedeutet, auf eine klare Fragestellung eine eindeutige persönliche Antwort geben.



eigenverantwortlich

Rückmeldungen sind eine Einladung, sich stärker aufeinander einzulassen. Jede Person nimmt in eigener Verantwortung teil und achtet auf die eigenen Grenzen.

persönlich

Wahrnehmung ist immer subjektiv, unvollständig, selektiv: Rückmeldungen sind daher in Ich-Form als persönliche Wahrnehmung/Empfindung zu formulieren!

Nehmen

als Herausforderung

Meist zeigen Rückmeldungen Unterschiede zwischen Selbst- und Fremdbild auf. Dies bewirkt jedenfalls eine gewisse Verunsicherung: Die bestehende und erprobten Formen, ich selbst zu sein und mich zu sehen, werden berührt und möglicherweise in Frage gestellt. Dies bedeutet Stress. Je nach Persönlichkeitsstruktur führt dies u einer unwillkürlichen inneren Abwehr.

schweigend

Die Bewusstheit dieser Abwehrtendenz hilft, im Feedback-Nehmen beim Zuhören zu bleiben, nichts zu erklären, zu begründen, zurechtzurücken, zu relativieren oder zu rationalisieren.

wertschätzend und dankend annehmend

Ein Feedback ist ein Geschenk, dass ich vollständig oder in Teilen annehmen darf, ohne mich zu rechtfertigen. Ich höre einfach nur zu und lasse es wie einen Blick in den Spiegel wirken.

Abschließen

Als Abschluss des Feedbacks werden Gefühle angesprochen:
"Wie geht's dir damit?" Zeit zum "Verdauen" ist unbedingt einzuräumen!

(Schulz v. Thun, Friedemann: Miteinander reden: Störungen und Klärungen. Reinbek 1993. Satir, Virginia: Selbstwert und Kommunikation. München 1975)