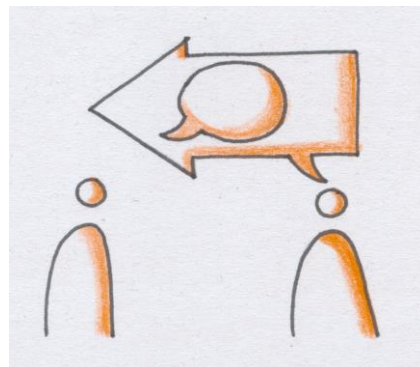


Feedback-Sender

- > Ich gebe ein Feedback dann, wenn ich vom Anderen darum gebeten werde.
- > Wenn ich jemandem ein Feedback geben möchte, frage ich vorher nach, ob er/sie das möchte.
- > Ich spreche immer von mir in „ICH-Botschaften“ (Ich finde..., Ich habe dich so erlebt..., Auf mich wirkst du...) Keine „man“ Aussagen benutzen.
- > Ich beschreibe das Verhalten des Feedback-Empfängers anhand eines konkreten Situation.
- > Ich beschreibe das wahrgenommene Verhalten so konkret wie möglich
- > Ich vermeide, das Verhalten des Anderen zu interpretieren oder nach Motiven dafür zu suchen
- > Ich gebe konstruktive Kritik. (NICHT: „Du bist sowieso blöd...!“)
- > Ich gebe ein Feedback möglich zeitnah, je schneller, desto wirkungsvoller
- > Viel Gespür! Ich achte darauf, was der andere gerade aufnehmen kann und was nicht
- > Ich bin offen und ehrlich und scheue mich nicht, Dinge konkret zu benennen (keine „du weißt schon, was ich meine“ -Sätze)

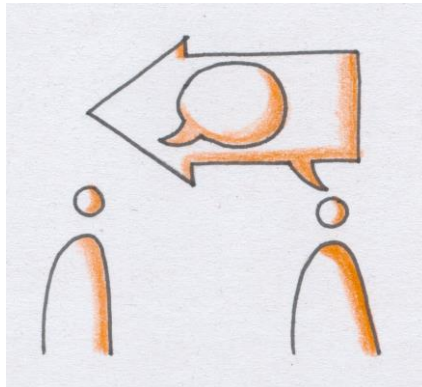
Feedback-Empfänger

- > Ich entscheide, worüber ich ein Feedback möchte
- > Ich sage nein, wenn ich kein Feedback möchte
- > Ich höre nur zu und verteidige mich nicht
- > Ich frage nach, wenn ich was nicht verstehe und wiederhole das Verstandene, damit keine Missverständnisse entstehen
Ich gebe keine Antworten und provoziere keine Diskussion
- > Ich lasse das Gehörte auf mich wirken
- > Ich entscheide was ich mit den Informationen anfangen.



Feedback-Sender

- > Ich gebe ein Feedback dann, wenn ich vom Anderen darum gebeten werde.
- > Wenn ich jemandem ein Feedback geben möchte, frage ich vorher nach, ob er/sie das möchte.
- > Ich spreche immer von mir in „ICH-Botschaften“ (Ich finde..., Ich habe dich so erlebt..., Auf mich wirkst du...) Keine „man“ Aussagen benutzen.
- > Ich beschreibe das Verhalten des Feedback-Empfängers anhand eines konkreten Situation.
- > Ich beschreibe das wahrgenommene Verhalten so konkret wie möglich



- > Ich vermeide, das Verhalten des Anderen zu interpretieren oder nach Motiven dafür zu suchen
- > Ich gebe konstruktive Kritik. (NICHT: „Du bist sowieso blöd...!“)
- > Ich gebe ein Feedback möglich zeitnah, je schneller, desto wirkungsvoller
- > Viel Gespür! Ich achte darauf, was der andere gerade aufnehmen kann und was nicht
- > Ich bin offen und ehrlich und scheue mich nicht, Dinge konkret zu benennen (keine „du weißt schon, was ich meine“ -Sätze)

Feedback-Empfänger

- > Ich entscheide, worüber ich ein Feedback möchte
- > Ich sage nein, wenn ich kein Feedback möchte
- > Ich höre nur zu und verteidige mich nicht
- > Ich frage nach, wenn ich was nicht verstehe und wiederhole das Verstandene, damit keine Missverständnisse entstehen
Ich gebe keine Antworten und provoziere keine Diskussion
- > Ich lasse das Gehörte auf mich wirken
- > Ich entscheide was ich mit den Informationen anfangen.