

Feedback

Definition

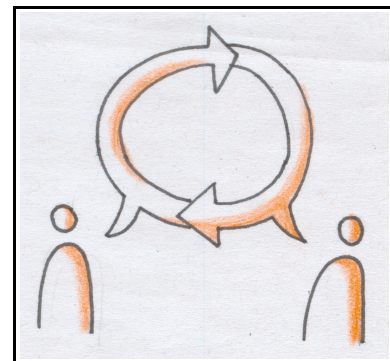
Feedback ist eine **Rückmeldung** (besteht nicht nur aus Kritik, sondern auch aus positiver Rückmeldung) bezüglich der **Wirkung der eigenen Person** und des eigenen **Verhaltens auf andere Menschen**.

Feedback in der Gruppe

Rückmeldungen, oder auch Feedback, laufen die ganze Zeit oft **unbewusst** in der Gruppe ab. Durch mein **Verhalten**, mein Reden oder meine Gesten vermittele ich anderen Personen **Aussagen über mich selbst**. Dies geschieht oft **unterbewusst und unkonkret**. Meistens sind sie **vieleutig interpretierbar**. Feedback soll dies **verhindern**, indem gewisse Regeln eingehalten werden.

Ziele

- Einander besser verstehen und Beziehungen klären
- Andere wissen lassen, was ich über sie denke und fühle
- Klarheit bekommen über die Wahrnehmung von außen
- Verhaltensweisen die die Gruppe behindern versuchen zu korrigieren



Regeln

Bei einem Feedback gibt es immer **zwei Seiten**, den **Gebenden/Sender** und den **Nehmenden/Empfänger**. Feedback sollte **zielorientiert** und **nicht verletzend** gegenüber dem Empfänger sein. Deshalb gelten für beide Seiten Regeln, die für ein gutes Feedback einzuhalten sind.

Geben von Feedback AKTIVE ROLLE	Nehmen von Feedback PASSIVE ROLLE
<ul style="list-style-type: none"> • beschreiben: konkrete Beobachtungen schildern, nicht be- oder verurteilen • angemessen: nicht verletzend sein, Bedürfnisse der anderen stehen im Vordergrund • richtige Zeit: Feedback wirksamer wenn Zeit zwischen Handlung und Feedback möglichst kurz • konkret: damit Betroffene*r Problem beseitigen kann, muss auf eine bestimmte Verhaltensweise in einer bestimmten Situation eingegangen werden • klar formuliert: Betreffende*r kann Gehörtes kurz zusammenfassen, um zu zeigen, dass er/sie alles verstanden hat und das Gesagte angekommen ist • brauchbar: Feedback sollte Themen ansprechen, die vom Empfänger beeinflussbar sind • erbeten: Besonders gut und wirkungsvoll ist das Feedback, wenn Empfänger selbst Fragen stellt 	<ul style="list-style-type: none"> • Den Anderen ausreden lassen: man kann nicht wissen, was das Gegenüber sagen möchte • nicht rechtfertigen/verteidigen: Meinung des anderen hinnehmen • dankbar sein: Feedback kann eine große Hilfe sein • Nachfragen klären