

Feedbackregeln für Trainings & Seminare

Feedback zu geben ist ein Akt der Wertschätzung. Folgende Regeln sind außerordentlich hilfreich:

Feedback geben

- **Umfang** Setze Prioritäten!
- **Aufbau** Beginne und ende mit positiven Punkten!
- **Ton** Formuliere wohlwollend, wertschätzend;
 beschreibe Deine Beobachtungen in der Ich-Form!
- **Inhalte** Benenne positive Punkte und Optimierungsmöglichkeiten!
- **Charakter** Sei exakt und konstruktiv!

Feedback nehmen

- **Interesse** Höre zu, lasse den Feedback-Geber/in ausreden!
- **Verständnis** Frage (nur) nach, wenn Du etwas nicht verstanden hast!
- **Gelassenheit** Rechtfertige Dich nicht, erkläre Dich nicht,
 verteidige Dich nicht!
- **Reflektion** Schreibe Stichworte auf, stelle sicher, dass Du alles
 verstanden hast, nimm Dir Zeit, reflektiere in Ruhe
 (für Dich selbst) und entscheide mit Abstand
 (mindestens eine Nacht), was Du annehmen kannst
 und was nicht!
- **Anstand** Bedanke Dich für das Feedback!