**Feedback-Regeln**

**Wenn ich jemanden ein Feedback gebe, ist es …**

|  |  |
| --- | --- |
| **verstärkend** | Ich betone in meinem Feedback beobachtete Stärken. |
| **genau** | Ich beschreibe möglichst genau und sachlich, was ich in welcher Situation beobachtet habe. |
| **ehrlich** | Alles was ich sage, ist ehrlich. Aber nicht alles, was ich sehe und höre, muss angesprochen werden. |
| **persönlich** | Ich mache deutlich, dass es sich um meine persönliche Ansicht handelt. |
| **aufbauend** | Ich mache konkrete und unter den gegebenen Umständen realisierbare Verbesserungsvorschläge. |

**Wenn ich ein Feedback erhalte, kann ich …**

|  |  |
| --- | --- |
| **zuhören** | Ich höre mir das Feedback an. Es ist die persönliche Meinung meines Gegenübers. Deshalb muss ich mich nicht erklären. |
| **nachfragen** | Ich frage sachlich nach, wenn ich etwas nicht verstanden habe. |
| **antworten** | Es liegt an mir, das für mich Bedeutsame auszuwählen. Ich entscheide zu jedem Zeitpunkt selber, wozu ich mich äussern möchte. |

**Meine persönlichen Ziele aus dem Feedback …**