

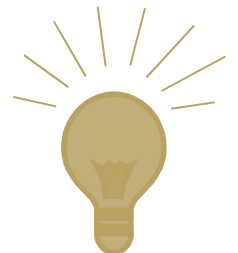
## Du möchtest jemandem „GESUNDES Feedback zum Wachsen“/ eine GESUNDE Rückmeldung zu einem Verhalten geben?

Feedback/ Rückmeldung ist KEIN Kritikgespräch. Dem Empfänger ist frei gestellt, etwas von Deinem Feedback anzunehmen oder etwas bei sich zu ändern. Das wäre bei einem Kritikgespräch anders. Bei Kritik und „Du solltest mal...“ gehen die Ohren des Gegenübers allerdings meistens sofort zu. Dazu mehr an anderer Stelle.

### Hier ein kurzer Leitfaden: GESUNDE RÜCKMELDUNGEN

**Damit ein Feedback/ eine Rückmeldung wirklich nahrhaftes Futter – also gesund und wertvoll für den Empfänger ist, sind einige Punkte sinnvoll:**

- Erbeten?** Will er/ sie jetzt gerade oder überhaupt etwas über sich oder seine Arbeit/ ihr Verhalten lernen bzw. hören?
- Zeit und Setting** Wenn ja, wann und wo sprechen wir? Wieviel Zeit haben wir? Wer ist dabei?
- Zeitnah & ZDF** Länger Zurückliegendes wird vergessen oder verändert - damit ist eine Lern- und Verständigungschance verpasst. Ansprechen, wenn Du klar hast, was Du ohne Vorwurf sagen magst. Am besten startest Du mit einer konkreten Wahrnehmung: Zahlen, Daten, Fakten. Was Du gehört/ gesehen hast.
- Bedürfnis-orientiert** Welche Bedürfnisse sind bei mir nicht bzw. erfüllt und welche hat sie/ er mit seinem Verhalten/ ihrer Arbeit im Blick gehabt?
- Angemessen** Welche Reaktion/ welche Leistung war tatsächlich möglich?
- Ist es überhaupt veränderbar?**
- Hilfreich** Ziel des Feedbacks ist, dass der/ die EmpfängerIn etwas über die unterschiedlichen Wirkungen auf ihr/ sein Umfeld erfährt. Es geht nicht darum, dass der Geber etwas „erreicht“!  
Ob der/ die EmpfängerIn etwas ändert ist völlig ihr/ ihm überlassen. Anders bei einem Kritikgespräch, wo ich ausdrücke, was ich anders haben möchte.
- Abschluss** Was ist angekommen? Was hat mein Gegenüber verstanden/gehört? Wie geht es ihr/ ihm jetzt damit? Wie geht es mir? Braucht gerade jemand noch etwas?  
Ich als FeedbackgeberIn frage, ob der Feedbacknehmer mir etwas rückmelden möchte, was ich noch optimieren kann.



**GESUNDES Feedback ist ein Geschenk für beide Seiten**