

Regeln für die Rückmeldung (Feedback)

1. Geben Sie dann Rückmeldung, wenn es der/die andere auch hören kann.
2. Eine Rückmeldung soll so ausführlich und konkret wie möglich sein.
3. Teilen Sie Ihre Wahrnehmungen als Wahrnehmung und Ihre Vermutungen als Vermutungen und Ihre Gefühle als Gefühle mit.
4. Eine Rückmeldung soll den anderen nicht analysieren, sondern Ihren subjektiven Eindruck verdeutlichen.
5. Eine Rückmeldung soll auch positive Gefühle und Wahrnehmungen umfassen.
6. Eine Rückmeldung kann sich nur auf begrenztes konkretes Verhalten beziehen - Menschen und Eindrücke ändern sich laufend.
7. Die Rückmeldung soll möglichst unmittelbar erfolgen.
8. Die Aufnahme einer Rückmeldung ist dann am günstigsten, wenn der Partner es sich wünscht.
9. Sie sollen eine Rückmeldung nur dann annehmen, wenn Sie sich wirklich dazu in der Lage fühlen.
10. Wenn Sie eine Rückmeldung annehmen, hören Sie zunächst nur ruhig zu. Sie sind nicht auf der Welt, um anderen zu entsprechen, und brauchen sich daher auch nicht zu rechtfertigen.