



## Richtig Feedback geben

### a. Was genau bedeutet Feedback?

- Feedback ist eine Rückmeldung auf irgendetwas, z.B. einen Vortrag, ein Referat, eine Präsentation, ein Plakat, ein Handout, einen Aufsatz...
- Ein anderes Wort für Feedback lautet Kritik. Tatsächlich ist es aber so, dass dem Wort Kritik ein bitterer Beigeschmack anhaftet. Denn viele verbinden mit Kritik etwas Negatives. Aber Kritik bedeutet nicht automatisch negativ. Kritik ist erst einmal neutral und beschreibt sowohl Negatives wie Positives. Deswegen wird auch oft von 'konstruktiver Kritik' gesprochen.

### b. Goldene Feedbackregeln: Feedback geben leicht gemacht

1. **Sandwich-Methode:** Gut ist es natürlich, wenn man Positives sagen kann. Findet man etwas Negatives, sollte man das aber ebenfalls zur Sprache bringen, am besten in der Reihenfolge:
  - ➔ Beginne immer mit den positiven Aspekten. Erst dann kann die Kritik folgen. Damit der Empfänger des Feedbacks mit einem möglichst positiven Gefühl aus dem Feedback-Gespräch hinausgeht, finde zum Abschluss noch einmal Lob oder anerkennende Worte.
  - ➔ Weil die negative Rückmeldung in Lob verpackt wird wie eine Wurstscheibe zwischen zwei Brötchen-Scheiben bei einem Sandwich, nennt man diese Methode „Sandwich-Methode“. Negatives lässt sich auf diese Weise leichter schlucken.
2. **Der Ton macht die Musik:** Wenn du Feedback gibst, gehe dabei nicht eiskalt vor und klatsche dem Gegenüber nicht ungeniert an den Kopf, was du nicht so toll fandst. Vermeide daher Vorwürfe und Anweisungen.
3. **Ich-Form:** Man redet immer nur von sich selbst. Man spricht also aus der Ich - Perspektive. *Ich fand das so und so ... Ich habe den Eindruck, dass Du...* und nicht: *Du hast das und das gemacht.* Das ist sehr wertend und sollte vermieden werden. Feedback / Kritik ist subjektiv, jeder nimmt Dinge anders wahr. Durch die Ich - Perspektive wird das unterstützt.
4. **Verbesserungsvorschlag / Anregung:** Wenn du Feedback gibst, dann möglichst immer mit einem Verbesserungsvorschlag bzw. Anregungen, die der Empfänger dann beim nächsten Mal umsetzen kann.
5. **Konkret:** Verwende keine Verallgemeinerungen wie z.B. *Du machst das immer...*, sondern gib immer Feedback zu einer konkreten Situation mit klaren Formulierungen.



### c. Wie nehme ich Feedback entgegen?

- Höre zu und nimm das Feedback auf. Akzeptiere die Beobachtungen des Anderen.
- Verzichte auf eine Rechtfertigung, Verteidigung oder Erklärung. Bleibe gelassen, denke in Ruhe über das Gehörte nach.