

- ✓ Prüfen Sie, ob Sie mit Ihrem Feedback eine positive Absicht verfolgen.
- ✓ Prüfen Sie die Bereitschaft des Empfängers.
- ✓ Formulieren Sie Ihre Wahrnehmung, Wertungen und Wünsche/Erwartungen als Ich-Botschaften.
- ✓ Sprechen Sie Positives und Kritisches an und nennen Sie Beispiele.
- ✓ Prüfen Sie, ob Ihr Feedback vom Empfänger verstanden wird.





5 Regeln für das Nehmen von Feedback

- ✓ Hören Sie sich das Feedback aufmerksam an und lassen Sie es wirken.
- ✓ Prüfen Sie, ob Sie die Rückmeldung nachvollziehen können und stellen Sie, wenn nötig, Verständnisfragen.
- ✓ Vermeiden Sie es, zu diskutieren oder sich zu rechtfertigen!
- ✓ Bedanken Sie sich für die Rückmeldung.
- ✓ Reflektieren Sie das Gesagte und leiten Sie Maßnahmen für sich ab.

