

# Feedback

- Feedback dient dazu, subjektives Empfinden hinsichtlich wahrgenommener Verhaltensweisen, Eigenschaften oder Ereignisse austauschen. Durch Feedback lässt sich der „Blinde Fleck“ erweitern:

	Verhaltensbereiche mir selbst bekannt	Verhaltensbereiche mir selbst unbekannt
anderen bekannt	<p><b>A: Öffentliche Person</b></p> <p>Bereich der freien Aktivität, der öffentlichen Sachverhalte und Tatsachen.</p> <p>Verhalten und Motive sind mir bekannt und für andere wahrnehmbar.</p>	<p><b>B: Blinder Fleck</b></p> <p>Verhalten für andere sichtbar und erkennbar.</p> <p>Mir selbst nicht bewusst. Verdrängtes und nicht mehr bewusste Gewohnheiten.</p>
anderen unbekannt	<p><b>C: Privatperson</b></p> <p>Verhalten und Motive sind mir bekannt, werden aber nicht bekannt gemacht.</p>	<p><b>D: Unbekannt</b></p> <p>Im Bereich der Psychologie „Unterbewusstsein“ genannt. Wird in betrieblichen Trainingsgruppen nicht (bewusst) bearbeitet.</p>

- Ein Feedback ist ein freiwilliger Austausch zwischen zwei Personen.
- Feedback kann angewandt werden...
  - in Projekten, Workshops oder institutionalisiert im alltäglichen Umgang miteinander...
  - bei Konflikten, Missverständnissen, unangemessenes Verhalten oder um gewünschtes Verhalten zu verstärken

## Durchführung:

- Zunächst: Einverständnis klären (Prinzip der Freiwilligkeit)
- Merksatz: [www.feedback.de](http://www.feedback.de)
  - **W:** wahrnehmen: „Mir ist aufgefallen, dass...Ich habe wahrgenommen, dass...“
  - **W:** die (emotionale) Wirkung beschreiben: „das ärgert mich...das hat mich beunruhigt...irritiert...sehr gefreut...das bringt mich zu folgender Idee, Meinung...“
  - **W:** Wünsche äußern: „mir ist es wichtig, dass wir zukünftig...ich wünsche mir, dass...“

## Regeln:

- Beschreibende konkrete Aussagen und Wahrnehmungen in der **Ich-Form**; keine Bewertungen, keine Beurteilungen oder Verurteilungen, keine Vermutungen
- Positives Feedback – soweit vorhanden – zuerst; in die Bedürfnisse des Partners hinein denken
- Feedback ist nur nützlich, wenn der Empfänger sein Verhalten auch verändern kann
- Nicht lange warten: Je kürzer desto besser!
- Klar und konkret – kurze, logische Sätze
- Als Feedbacknehmer: offen sein, zuhören, Feedback dankbar aufnehmen; man muss nicht gleich reagieren, kommentieren oder sich rechtfertigen