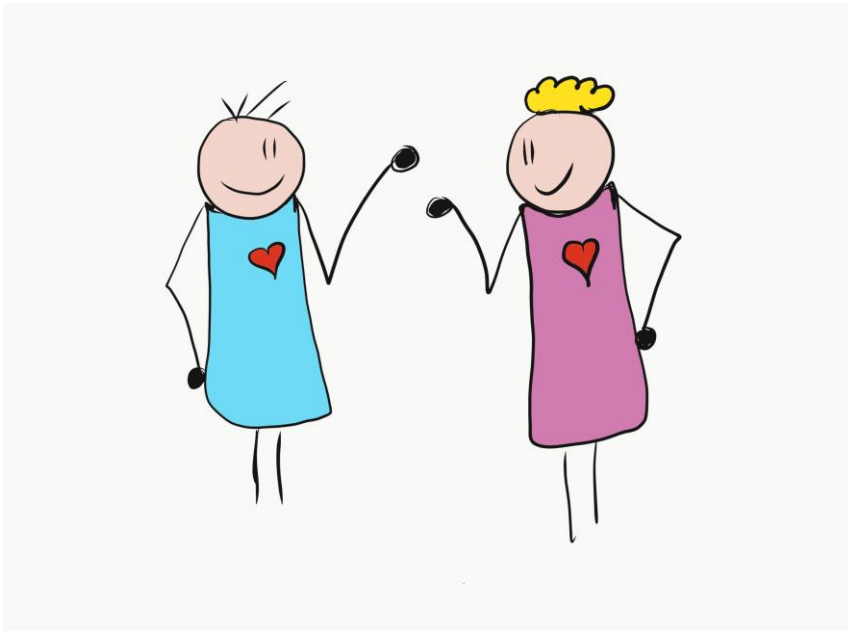


Feedback



Feedback, ob beruflich oder privat gegeben, ist ein wahrer Alleskönner. Es ermöglicht Verständigung, schafft Vertrauen, Motivation, hilft Dir Dich weiter zu entwickeln und und....

Feedback braucht auch Mut. Den Mut, jemandem Dinge zu sagen, die vielleicht nicht immer schön sind und auch mal weh tun können.

Die aber, wenn das Feedback „richtig“ gegeben wird, wahre Wunder vollbringen.

Denn, wenn Dir nie jemand sagt, was Du vielleicht falsch machst, dann hast Du keine Chance etwas an Dir zu verändern.

Feedback aktiv einzufordern hilft Dir, Dich zu entwickeln und macht Dich mutig!

Es ist ein Bestandteil unserer Kommunikation. Um diese richtig einzusetzen, ist es wichtig zu wissen, woraus Kommunikation besteht.

Die verschiedenen Ebenen der Kommunikation:

1. **Wortebene:** „Was sagst Du? Welche Worte wählst Du?“
2. **Klangebene:** „Wie betonst Du Deine Worte? Welchen Klang gibst Du ihnen?“
3. **Körpersprache, Mimik:** „Welche Körperhaltung nimmst Du ein, wenn Du sprichst? Lächelst Du? Was hast Du an?“

Doch das ist nicht alles! Hinzu kommen auch folgende Elemente:

Das Olfaktorische: „Wie riechst Du?“

Das Haptische: „Wie fühlst Du Dich an? Ist Dein Händedruck fest oder eher schlapp? Die Umarmung intensiv oder leicht?“

Das Gustatorische (ich gebe zu, das gilt nicht für jede Begegnung ;)): „Wie schmeckst Du?“

Und als ob das nicht reicht, kommt on top noch das Individuelle hinzu: „Wie tickst Du und der/die Andere?“

Jeder von uns wird von Beginn seines Lebens an geprägt. Durch sein/ihr Umfeld (Eltern, Geschwister, Freunde, Pädagogen, Vereine etc.), die Gesellschaft und vieles andere. Es entstehen Glaubenssätze, Werte, Moralvorstellungen, Selbstbewusstsein oder keins, Optimist oder Pessimist und und...

Ganz schön viel, was es zu beachten gibt, oder?

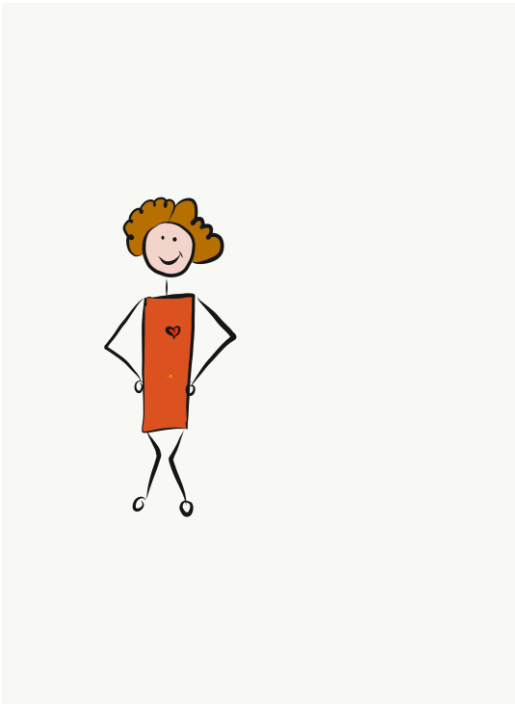
Deshalb bedeutet Kommunikation im besten Fall auch die Möglichkeit an uns selbst zu arbeiten und nie damit aufzuhören. Feedback ist dabei ein gutes Mittel, um anzufangen.

Auf den folgenden Seiten kommen für Dich meine wichtigsten Regeln für den/die Feedback Geber/in und Feedback Nehmer/in.

Wichtig! In Köln sagt man: **„Jeder Jeck ist anders!“**

Deshalb ist hier genügend Platz für Deine eigenen Regeln. Fehlt noch etwas? Was hilft Dir besonders, wenn Du Feedback bekommst oder gibst?

Ich bin gespannt, welche Regeln für Dich die wichtigsten sind. Schreib mir gerne!

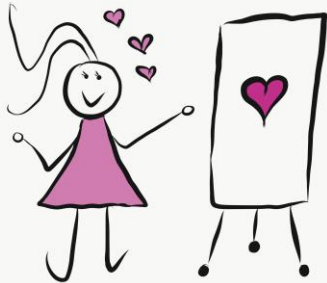


Regeln für den/die Feed Geber/in

- Spreche in Ich-Botschaften
 - Sei authentisch, respektvoll und fair
 - Sei ehrlich
 - Bleibe sachlich
 - Bewerte und beleidige nicht
 - Nimm Dein Gegenüber ernst
 - Bleibe auf „Augenhöhe“
-
- Habe den Mut auch Unangenehmes anzusprechen
 - Achte auf Wortebene/Klangebene und Körpersprache
 - Finde, wenn möglich, den passenden Rahmen (ruhiger Ort, keine Menschen, die mithören können, angenehme seitliche Sitz- oder Stehposition, nicht frontal)
 - Gib dem/der Feedbacknehmer/in die Gelegenheit nachzufragen, wenn etwas unklar ist
 - Denk immer daran: „Auch das beste Feedback kann verletzen!“

Die „**WWW - Methode**“ kommt aus der gewaltfreien Kommunikation und eignet sich hervorragend zum Geben von Feedback:

1. Wahrnehmung/Beobachtung - Was hast Du wahrgenommen?
2. Wirkung/Fühlen: Was hat das mit Dir gemacht?
3. Wunsch/Bedürfnis/Bitte - Welches Bedürfnis hast Du? Was ist Deine Bitte, Dein Wunsch?



Regeln für den Feedback Nehmer/in

- Höre zu und unterbreche nicht (sehr schwer)
- Rechtfertige Dich nicht (noch schwerer)
- Frage nach, wenn etwas unklar ist
- Bedanke Dich
- Nimm Dir die Zeit, über das, was Du hörst, nachzudenken. Bei kritischem Feedback ist es von Vorteil eine Nacht darüber zu schlafen und einen neuen Termin auszumachen

- Du hast jederzeit die Wahl das Feedback anzunehmen oder auch nicht

Du siehst, der/die Feedback Nehmer/in hat viel weniger zu beachten, allerdings besteht für ihn/sie auch ein wesentlich höheres emotionales Risiko.

Wenn Du damit anfängst Feedback in Dein Leben einzubauen, wirst Du es sehr wahrscheinlich nicht schaffen, diese ganzen Regeln auf einmal zu berücksichtigen. Du wirst Fehler machen, ganz bestimmt sogar. Ich hoffe, das hält Dich nicht davon ab, es trotzdem zu tun.

Für mich gilt bei neuen Dingen in meinem Leben immer:

„Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Aber er hat irgendwann damit angefangen ein Meister zu werden!“

*Deine
Daniela*

PS: Du brauchst Hilfe und Unterstützung, um an Dir und Deiner Kommunikation zu arbeiten? Beruflich oder privat? Melde Dich gerne zu einem kostenlosen Erstgespräch bei mir. Ich freue mich auf Deine Nachricht.

Tel: **0178 – 5910467** oder mail@danielabrandl.de