

5.6 DER FLOTTE 3ER

Wertschätzendes Feedback in 3 Schritten



Bei fast jedem Seminar das ich leite wundere ich mich, wie oft Feedback einfach nicht richtig gegeben wird. Kritik, die verletzend wirkt, oder Lob, das verwässert klingt. Auch im Privaten stelle ich immer fest, wie scheinbar schwierig es ist ein richtiges Feedback zu erhalten. Es ist Zeit, das zu ändern, denn_

richtiges Feedback ist von entscheidender Bedeutung, weil es eine

- **effektive Kommunikation** ermöglicht,
- **Missverständnisse reduziert** und
- das **persönliche Wachstum fördert**.
- Es stärkt nicht nur die **Beziehungen** zwischen den Beteiligten, sondern trägt auch dazu bei, dass **Ziele klar definiert** und erreicht werden können.

Indem wir konstruktives Feedback geben und empfangen, können wir unsere Fähigkeiten verbessern, Hindernisse überwinden und letztendlich erfolgreicher sein.

MIT DIESEN 3 SCHRITTEN GELINGT DEIN FEEDBACK

1. Die Gummibärchen-Methode

Menschen denen etwas Gutes getan wird, z.B. Gummibärchen* auf einen Verhandlungstisch, sind offener für positive Kommunikation und denken eher lösungsorientiert.

Der Start ist entscheidend, fange mit etwas Positiven an, den an die Gummibärchen. Bleibe dabei ehrlich, aufrichtig und unbedingt in der "ich"form.

*laut einer Studie

2. Der Scheinwerfer-Effekt

Stell dir vor, du bist wie ein Scheinwerfer, der Licht auf eine Bühne wirft. Dein Feedback sollte genauso **klar** und **präzise** sein. Lass uns an das Carol Dweck Modell denken: Das Mindset, ob fixiert oder wachsend. Konzentriere dich auf **Fakten** und Beobachtungen, anstatt persönliche Gefühle einzubeziehen. Sage etwas wie: "Ich habe beobachtet, dass du in dieser Situation X gemacht hast. Das Resultat davon war Y."

3. Das "See you" - Prinzip

Denk dran, diesem Menschen begegnest du wieder. Beende dein Feedbackgespräch mit einer positiven und ehrlichen Bemerkung. Frage: "Was kannst du jetzt damit anfangen?" und biete deine Unterstützung an, indem du fragst, was die Person braucht, um weiterzukommen. Offene Fragen fördern die Reflexion und den Dialog.



