

**Arbeitsmaterialien zu „Feedback-Regeln klären“****Arbeitsblatt Feedback-Regeln**

1. Geben Sie Feedback, wenn der/die andere es auch hören kann.
2. Feedback soll so ausführlich und so konkret wie möglich sein.
3. Teilen Sie Ihre Wahrnehmungen als Wahrnehmungen, Ihre Vermutungen als Vermutungen und Ihre Gefühle als Gefühle mit.
4. Feedback soll den anderen/die andere nicht analysieren, sondern Ihren subjektiven Eindruck verdeutlichen.
5. Feedback soll auch positive Gefühle und Wahrnehmungen umfassen.
6. Feedback kann sich nur auf begrenztes, konkretes Verhalten beziehen. Menschen und Eindrücke ändern sich hingegen laufend.
7. Feedback soll möglichst unmittelbar erfolgen.
8. Die Aufnahme von Feedback ist dann am günstigsten, wenn der/die andere es sich wünscht.
9. Sie sollen Feedback nur dann annehmen, wenn Sie sich dazu wirklich in der Lage fühlen.
10. Wenn Sie Feedback annehmen, hören Sie zunächst nur ruhig zu. Sie sind nicht auf der Welt, um anderen zu entsprechen, und brauchen sich daher nicht zu rechtfertigen.