

Feedbackregeln

Wenn man **um Feedback bittet** - also **Feedbacknehmer/in** ist -, dann sollte man auf folgende Punkte achten:

1. Ich lasse meine Feedbackgeber/innen ausreden und unterbreche nicht, während sie sprechen.
2. Ich höre gut und genau zu.
3. Ich versuche, mich nicht sofort zu rechtfertigen oder zu verteidigen. Die Person, die mir Feedback gibt, beschreibt nur, wie sie mich wahrnimmt, das heißt nicht zwangsläufig, dass ich genauso bin. Vermutlich werden mich verschiedene Personen unterschiedlich wahrnehmen.
4. Sollte es offene Fragen oder Punkte geben, die mir nicht ganz klar sind, so frage ich nach und versuche zu verstehen.
5. Ich bedanke mich abschließend für das Feedback.
6. Ich denke über die Rückmeldungen meiner Feedbackgeber/innen nach und versuche mein eigenes Handeln darauf abzustimmen. Meine Stärken versuche ich weiter auszubauen, bei meinen Schwächen versuche ich Verbesserungen umzusetzen.

Wenn man **jemandem Feedback gibt** - also **Feedbackgeber/in** ist -, dann sollte man auf folgende Punkte achten:

1. Ich versuche Stärken und Schwächen einer Person zu benennen und achte darauf, dass ich mit den Stärken beginne; das macht es der Person leichter, auch die von mir gesehenen Schwächen wahrzunehmen.
2. Ich versuche mit meinem Feedback möglichst klar zu beschreiben, was ich wahrnehme („*Ich habe bemerkt, dass Sie uns mehrmals zur Mitarbeit aufgefordert haben.*“) und versuche, Bewertungen zu vermeiden („*Die ganze Stunde kam mir völlig sinnlos vor!*“).
3. Ich versuche möglichst konkrete Rückmeldungen zu geben und vermeide allgemeine, pauschale Rückmeldungen („*Das bringt alles gar nichts.*“).
4. Besonders, wenn ich Verbesserungsvorschläge formuliere, versuche ich konkret zu benennen, was ich mir wünsche („*Ich schlage vor, dass wir im nächsten Semester eine Vereinbarung treffen, die klar regelt, wie wir uns auf die Abschlussprüfung vorbereiten.*“).
5. Ich formuliere meine Rückmeldungen in der Ich-Form („*Ich habe beobachtet, dass ...*“). Damit bringe ich auch zum Ausdruck, dass es sich um meine persönliche Meinung handelt, andere Personen können anderer Meinung sein.
6. Ich versuche so freundlich und konstruktiv wie möglich zu sein, damit die Person, der ich mein Feedback gebe, das Feedback annehmen und daraus lernen kann.
7. Ich bin ehrlich. Alles, was ich sage, ist wahr, aber ich sage nicht alles, was wahr ist.