

Persönliche Entwicklung durch hilfreiches Feedback

Auf die Frage, welche entscheidenden Erfahrungen sie in ihrer persönlichen Entwicklung gemacht haben, berichten die meisten Menschen von einer Person, von der sie ehrliche und hilfreiche Informationen – Feedback – über sich selbst erhalten haben.

Feedback geben und erhalten ist eines der wichtigsten Elemente zur persönlichen Entwicklung!

Aber Vorsicht: Feedback kann auch missbraucht werden, um andere zu verletzen, sie „fertig zu machen“. Deshalb ist es von entscheidender Bedeutung, sich an die Grundregeln zu halten:

Hilfreiches Feedback soll

- **vom Empfänger gewünscht sein:**
Feedback ist dann am nützlichsten, wenn der Empfänger dazu die Erlaubnis oder zumindest sein Einverständnis gegeben hat. So entsteht eine gemeinsame Vertrauensbasis, und für den Empfänger ergibt sich die Möglichkeit, seine Fragen zu stellen und eine Antwort darauf zu erhalten.
- **konkret und spezifisch sein:**
Gutes Feedback ist spezifisch und bezieht sich auf tatsächliche Ereignisse und vom Feedback-Geber beobachtete Verhaltensweisen. Die Aussagen erfolgen in der Ich-Form. Es bringt nichts, sich hinter „wir“ oder sogar „man“ zu verstecken oder „um den heissen Brei herum“ zu reden.
- **einfühlsam sein:**
Wirksames Feedback verlangt Entscheidendes vom Geber: Einfühlungsvermögen und Rücksichtnahme. Feedback soll der anderen Person in ihrer Entwicklung helfen, nicht weh tun.
- **kontrolliert sein:**
Beim Geben von Feedback ist es wichtig, auf das eigene Verhalten zu achten. Nur so ist sicher gestellt, dass eine nützliche Kommunikation unter gleichwertigen Partnern entsteht und der Austausch unter Berücksichtigung der Regeln seine grösste Wirkung erzielen kann.
- **Fakten und Empfindungen berücksichtigen:**
Einerseits besteht Feedback aus der Schilderung von sachlichen Fakten. Andererseits ist es wichtig, dass der Feedback-Geber auch seine dabei erlebten Empfindungen schildert, damit der Feedback-Empfänger aber auch die Wirkung seines Verhaltens abschätzen kann.
- **keine Wertung enthalten:**
Gutes Feedback ist wertfrei, d.h. es ist nicht verknüpft mit einer (persönlichen) Wertung durch den Feedback-Geber. Die Bewertung und Beurteilung des Gesagten ist ausschliesslich der Person vorbehalten, die Feedback erhält.
- **zeitlich abgestimmt sein:**
Feedback wirkt dann optimal, wenn seit den zu besprechenden Ereignissen nicht zu viel zeitlicher Abstand liegt und der Feedback-Empfänger sich noch an die Situationen erinnern kann. Sonst kann sich Feedback zu gegenseitigen Beschuldigungen hochschaukeln und wird dadurch wirkungslos.
- **umsetzbar sein:**
Das beste Feedback konzentriert sich auf Verhaltensweisen, die vom Empfänger verändert oder direkt beeinflusst werden können. Es kann hilfreich sein, dem ihm Handlungsmöglichkeiten anbietet und ihm dabei schildert, welche positive Wirkung ein solches neues Verhalten, auf den Feedback-Geber hätte.