

Bedanken Sie sich bei Ihrem Feedbackgeber, dass er bereit war, Ihnen eine Rückmeldung zu geben.



Betrachten Sie Feedback als ein Geschenk und Chance für Ihre persönliche Entwicklung.



Teilen Sie den anderen Ihre Gefühle mit: Was hat das Feedback in Ihnen ausgelöst.

Beachten Sie, dass jede Wahrnehmung stets subjektiv ist, Sie jedoch zusätzlich Informationen darüber erhalten, wie Sie von anderen gesehen werden.



### Regeln für das Nehmen von Feedback

Betrachten Sie Feedback nicht als persönliche Kränkung oder Maßregelung.

Hören Sie aktiv und aufmerksam zu und fallen Sie nicht gleich ins Wort.

Kontern Sie nicht wie auf Knopfdruck.

Rückfragen, um sicherzustellen, dass Sie die Aussagen Ihres Gegenüber richtig verstanden haben, sind jedoch erlaubt.

Rechtfertigen und verteidigen Sie Ihr Verhalten nicht sofort.

Überdenken Sie lieber später, inwieweit die Kritik berechtigt war und was Sie davon annehmen möchten und was nicht.

Also fragen Sie nach, wenn Ihnen etwas unklar ist.

Z.B. "Habe ich Sie richtig verstanden... " oder "Sie meinen damit, dass..."