

Feedback geben: Mini-Check

Vor dem Gespräch

- ☐ Was ist mein Ziel?
(Verstehen, Veränderung, Beziehung stärken?)
- ☐ Ist jetzt ein guter Zeitpunkt?
(Keine Hektik, kein Affekt)
- ☐ Passt der Rahmen?
(Ruhig, persönlich, ungestört)
- ☐ Habe ich um Erlaubnis gefragt?
(„Darf ich dir etwas rückmelden?“)

Im Gespräch

- ☐ Ich bleibe in meiner Ich-Perspektive
(„Ich habe wahrgenommen...“)
- ☐ Ich beschreibe statt zu bewerten
(„Was ich gesehen habe...“)
- ☐ Ich nenne die Wirkung auf mich
(„Das hat mich irritiert...“)
- ☐ Ich formuliere einen Wunsch oder Vorschlag
(„Ich würde mir wünschen, dass...“)
- ☐ Ich frage nach
(„Wie kam das bei dir an?“)

Nach dem Gespräch

- ☐ Ich gebe Raum zum Nachdenken
- ☐ Ich bedanke mich fürs Zuhören
- ☐ Ich achte in Zukunft auch auf positive Rückmeldungen