

# Leitfaden Rückmeldungsgespräch

Folgender Ablauf kann bei Rückmeldungsgesprächen hilfreich sein.

## 1. Selbsteinschätzung

- + Wie bin ich aufgetreten?
- + Wie habe ich kommuniziert?
- + Mit welcher Haltung begegnete ich meinem Gegenüber? Wurde das sichtbar/spürbar? Wie?
- + Konnte ich meine Stärken einbringen?
- + Welches Potenzial sehe ich für mich selber? Welche Ressourcen habe ich dafür? Was brauche ich noch?

## 2. Fremdeinschätzung

- + Feedbackgeber: Feedbackregeln beachten:
  - Wähle den Ort und den zeitlichen Rahmen bewusst und sinnvoll aus.
  - Sprich von dir, von deinen Wahrnehmungen, Gedanken, Gefühlen, Reaktionen (keine Interpretationen, Wertungen und Ratschläge).
  - Übernimm Verantwortung für das Mass deiner Rückmeldungen: Die Aufnahmefähigkeit des Menschen für neue Informationen ist beschränkt.
  - Sei dir deiner Motive bewusst. Worum geht es mir, wenn ich dies und jenes sage? Will ich dem anderen wirklich sagen, wie es in mir aussieht oder benutze ich eine Rückmeldungs-Situation um den anderen zu verändern, ihn umzustimmen, zu manipulieren etc.?
  - Sage nur Sachen, die wahr sind und bedenke, dass nicht alles was wahr ist, gesagt werden muss.
  - ...aber wenn du dich entschliesst, etwas nicht auszusprechen, kannst du auch nicht erwarten, dass der andere merkt, worum es dir noch geht.
- + Feedbacknehmer:
  - Deine Gegenüber spricht von seinen Wahrnehmungen, Gedanken, Gefühlen, Reaktionen. Es weiss nicht, wie du bist, fühlst, denkst. Es weiss nur, wie es für sie/ihn ist.
  - Höre erst zu, was man dir sagt und entscheide aus der nötigen Distanz, was du davon annehmen willst und was du davon wieder weglegen willst.
  - Du brauchst dich nicht zu verteidigen, nicht zu rechtfertigen und du musst nichts richtigstellen. Nimm das Feedback unkommentiert auf. Frage bei Verständnisfragen nach.
  - Dein Gegenüber spricht von seinen Gefühlen. Versuche nicht ihm/ihr diese auszureden, nimm es als Geschenk, dass er/sie dir etwas davon zeigt.

## 3. Rückfragen und abschliessende Bemerkungen der Leitenden (Feedbacknehmer)

- + Wie geht es mir jetzt/wie fühle ich mich?
- + Was nehme ich mit?
- + Habe ich noch ungeklärte Fragen an die Teilnehmenden oder die Leitung?

Beachte: *Reden oder Schweigen kann Gold sein:*

- ✓ Wann und mit wem tausche ich mich über meine Leitertätigkeit aus?
- ✓ Wie offen bin ich (kritische) Rückmeldungen zu geben oder zu empfangen?
- ✓ Kennen wir bei uns im Team, in der Organisation... eine Feedback-Kultur?