

## **Feedbackregeln**

Nicht urteilen und bewerten, sondern Eindruck beschreiben.

Feedback muss sich auf ein konkretes Verhalten beziehen nicht auf die ganze Persönlichkeit.

Feedback klar und genau beschreiben.

Klar trennen zwischen Wahrnehmung, Vermutung und Gefühl.

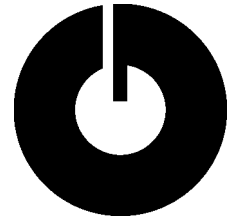
Gefühle in direkter Form, d.h. als Ich Botschaften aussprechen.

Feedback muss umkehrbar formuliert sein. Was ich dem Partner sage, sollte dieser auch mir sagen dürfen.

Feedback muss sich auf veränderbares Verhalten beziehen.

Der eigenen psychischen Verfassung und jener des Empfängers Rechnung tragen.

Auch, und nicht zuletzt positives Feedback geben.



## Ich Aussagen zur Auswahl....

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| Ich bin besonders beeindruckt von.... | Ich bin erwartungsvoll, weil...            |
| Ich bin wirklich froh über...         | Ich bin zuversichtlich, dass               |
| Ich bin glücklich über...             | Es liegt mir viel daran...                 |
| Ich freue mich ganz besonders über... | Ich lege grossen Wert auf..                |
| Ich bin fest davon überzeugt...       | Ich nehme das sehr ernst...                |
| Ich kann mir denken...                | Es ist mir persönlich aufgefallen, dass... |
| Ich bin sicher, dass ....             | Ich habe ein gutes Gefühl...               |
| Ich bin besonders zufrieden mit...    | Ich bin begeistert von....                 |
| Es überrascht mich, dass...           | Es fasziniert mich, dass ....              |
| Ich bin verblüfft über...             | Es beruhigt mich, dass...                  |
| Es erstaunt mich, dass...             | Ich zweifle an..                           |
| Ich bin neugierig auf....             | Ich bin unsicher, ob...                    |
| Ich bin gespannt auf...               | Ich bin verunsichert wegen....             |
| Ich bin beunruhigt über...            | Ich habe ein schlechtes Gefühl...          |
| Es ängstigt mich, dass...             | Es macht mir zu schaffen, dass...          |
| Ich mache mir grosse Sorgen über...   | Es tut mir weh...                          |
| Ich bin gerührt...                    | Es ist mir sehr unangenehm...              |
| Ich bin überwältigt....               | Ich bin bewegt...                          |
| Ich bedaure wirklich, dass....        | Ich fühle mich persönlich betroffen von... |