



Feedback annehmen

Drei Aufgaben für den Moment, in dem jemand dir etwas sagt.

Feedback ist scheu. Wer einmal so reagiert, dass sich der andere nicht ernst genommen fühlt, bekommt jahrelang keins mehr und wundert sich anschließend über die hohe Zustimmung im Raum. Deshalb hast du genau drei Aufgaben, wenn jemand sich traut. Rechtfertigen, einordnen oder erklären kannst du später. Meistens willst du es dann gar nicht mehr.

Feedback überleben lassen

1 Zuhören.

Ausreden lassen. Nicht unterbrechen, nicht schon die Antwort formulieren.

2 Nachfragen.

Nur um zu verstehen: „Kannst du mir ein Beispiel nennen?“

3 Bedanken.

Auch wenn es wehtut. Gerade dann. Zum Beispiel so: „Danke für die Rückmeldung. Ich weiß es zu schätzen, dass du das ansprichst. Ich muss da jetzt tatsächlich mal drüber nachdenken und melde mich wieder.“

Atmen. Den Satz sagen. In Ruhe darüber nachdenken, am besten drüber schlafen, und dann den Faden wieder aufnehmen. Ob du das Feedback am Ende umsetzt, bleibt deine Entscheidung. Aber die Tür muss offen bleiben, sonst zeigt dir niemand mehr den blinden Fleck.

Die Karte für die Schreibtischschublade

Entlang der gestrichelten Linie ausschneiden. Visitenkartenformat.

Wenn jemand mir Feedback gibt:

1 Zuhören 2 Nachfragen 3 Bedanken

„Danke für die Rückmeldung. Ich weiß es zu schätzen, dass du das ansprichst. Ich muss da jetzt tatsächlich mal drüber nachdenken und melde mich wieder.“



Sei einfach kein Arschloch · keinarsch.de

Warum diese Reihenfolge: Wenn du sofort reagierst, beeinflussen dich deine Emotionen mehr, als dir lieb ist. Und das ist gar nicht nötig. Das große Spielfeld dafür ist das Mitarbeitergespräch, Phase 5: Feedback an dich.

