

# Ich gebe wertvolles Feedback

## WEIL ICH . . .

### 1.) VORHER NACHDENKE OB ES UNS VORAN BRINGT.

- Klarheit über das Ziel habe.
- mich auf die Lösung fokussiere und nicht auf Schuld.
- mir überlege was wirklich wichtig ist.

### 2.) ZEITNAH FEEDBACK GEBE.

- mir genug zeit nehme.
- in eine positive Grundhaltung zu meinem Gegenüber gehe.
- meine Emotionen kontrolliere.



### 3.) EINEN RESPEKTVOLLEN UMGANG PFLEGE.

- Person und Verhalten voneinander trenne.
- konkret über Fakten spreche.
- in Ich-Botschaften spreche.

### 4.) ÖFTER LOBE ALS ICH KRITISIERE.

- höflich und konstruktiv bin.
- machbare und positive Wünsche äußere.
- mich an eine Feedbackstruktur halte.



### 5.) MICH IM TÄGLICHEN UMGANG MIT MENSCHEN DARIN ÜBE.

- wertfrei MEINE Wahrnehmung formuliere.
- MEIN Gefühl ausdrücke.
- MEINEN Wunschaussoreche.

**FÜR EIN BESSERES MITEINANDER.**

<https://www.voss-seminare.de>  
<https://www.facebook.com/pg/vosseminare/>

# Ich nehme Feedback als Geschenk

WEIL ICH . .

## 1.) DAS POTENZIAL FÜR MEINE ENTWICKLUNG ERKENNE.

- erstmal schaue, welche Chancen in dem Feedback stecken.

## 2.) ICH ERKENNE, DASS DU MIT MIR, STATT ÜBER MICH SPRICHST.



## 3.) ICH DIR AKTIV ZUHÖRE UND DEIN FEEDBACK ERNST NEHME.

- meine Emotionen kontrolliere

## 4.) MICH AUF EINE LÖSUNG STATT AUF RECHTFERTIGUNG KONZENTRIERE.



## 5.) MICH BEDANKE FÜR DEIN FEEDBACK.

- auch Lob anerkenne und annehme.

**FÜR EIN BESSERES MITEINANDER.**

<https://www.voss-seminare.de>  
<https://www.facebook.com/pg/vosseminare/>