

Es macht mehr Spaß,
durch Verständigung
etwas zu gewinnen,
als es durch Streit
zu verlieren.

DIE SCHULE
FÜR VERSTÄNDIGUNG UND MEDIATION

IM LEBENSGARTEN STEYERBERG e.V.

www.mediation-steyerberg.de

Feedback: Wie gebe ich Rückmeldung ?

Rückmeldung geben im Sinne der gewaltfreien Kommunikation bedeutet, auf folgendes zu achten:

1. Empfangsbereitschaft sicherstellen.

Von Rückmeldungen können Menschen am meisten lernen, wenn sie neugierig auf die Rückmeldung sind oder um die Rückmeldung gebeten haben. Wenn ich ein Feedback geben möchte, und nicht darum gebeten wurde, kann ich fragen, ob die Person mein Feedback erhalten will und ob sie auch jetzt in der Lage und bereit ist, mir zuzuhören.

2. Den Rahmen sichern.

Wenn ich zu erkennen gebe, dass ich bereit bin zur Erfüllung unerfüllter Bedürfnisse beizutragen und Einfühlung zu geben, schütze ich den Rahmen für ein fruchtbares Gespräch.

3. Beobachtungen mitteilen, sich auf konkrete Situation beziehen.

Wenn ich möglichst genau beschreibe was ich beobachtet habe und nicht bewerte, interpretiere oder diagnostiziere, erhöhe ich die Wahrscheinlichkeit, dass meine Gesprächspartnerin offen zuhören kann, sich nicht verteidigt oder rechtfertigt und mich versteht.

4. Eigene Reaktionen beschreiben.

Verbindung entsteht, wenn ich beschreibe, was in mir vorgegangen ist, wie ich mich fühlte und welche Bedürfnisse erfüllt oder nicht erfüllt wurden. Wenn ich meine Reaktionen beschreibe, also davon spreche, welche Wirkung die andere Person in mir ausgelöst hat, gebe ich ihr den Freiraum, auf die Aussage einzugehen oder nicht, je nachdem, wie er/sie es angemessen hält. Ich öffne einen neuen Raum der Begegnung, wenn ich meine Gefühle mitteile und mit meinen Bedürfnissen verbinde.

5. Auf den anderen eingehen mit einer konkreten Bitte.

Ich kann am Ende meines Feedbacks mit zwei Arten von Bitten auf den anderen eingehen: Eine Bitte, die die Verbindung klärt, wie: „Magst Du mir sagen, was Du von mir jetzt gehört hast?“ oder „Was löst das in Dir aus, was ich gerade gesagt habe?“. Oder ich kann eine konkrete Bitte äußern, um zu zeigen, wie der andere zur Erfüllung meiner Bedürfnisse beitragen kann. „Bist Du bereit das nächste Mal lauter zu sprechen?“

Die Schule für Verständigung und Mediation
Ginsterweg 3 - 31595 Steyerberg

T: 05764 1206 / E-Mail: info@mediation-steyerberg.de / www.mediation-steyerberg.de