

# Übungsraum für kritisches Feedback in einer wertschätzenden Atmosphäre

## Austausch in kleinen Gruppen

- Wann – und mit welchem Ziel – gebe ich Feedback?
- Warum fällt es mir schwer, Feedback zu geben?
- Wie formuliere ich mein Feedback, damit es möglichst konstruktiv und „als Geschenk“ annehmbar ist?

## Definition Feedback

Feedback ist jede Mitteilung, die andere darüber informiert, wie ihr Verhalten von mir wahrgenommen, verstanden und erlebt wurde.

**WWW-Feedback: Was ist meine Wahrnehmung, wie wirkt sie auf mich, was wünsche ich mir.**

### 1. Wahrnehmung:

«Ich habe wahrgenommen, beobachtet...» konkrete Situation, konkretes Verhalten.

### 2. Wirkung:

**Interpretation:** «Ich deute dies...», «Ich schliesse daraus...»

**Gefühl, Emotion** «Das löst bei mir aus..., weil ich  
**Bedürfnis** ... brauche»

### 3. Wunsch / Erwartung

«Ich möchte, erwarte, wünsche mir...»

**konkrete Handlung jetzt:** «Bist du bereit, das ... zu tun?»