



Was ist das?

Wie funktioniert es?

Welche Regeln gibt es?

1. Video: Wirksam Feedback geben

Sehen Sie sich folgendes Video auf YouTube an:

<https://www.youtube.com/watch?v=7KMeQ6hyPBU>



Was bedeutet Feedback, Feedback geben und Feedback nehmen?

Machen Sie sich Notizen zum Video. Was erscheint Ihnen besonders wichtig?

Sprechen Sie nun im Kurs darüber.

2. Video: Feedback-Regeln, Feedback geben und nehmen

Sehen Sie sich jetzt dieses Video an:

<https://www.youtube.com/watch?v=iwOjWEliPFc>



Welche 5 Tipps gibt es für Feedback?

Machen Sie sich Notizen.

Schritt 1: _____

Schritt 2: _____

Schritt 3: _____

Schritt 4: _____

Schritt 5: _____

3. Feedback geben und Feedback nehmen

Lesen Sie sich die Feedbackregeln mit den Beispielen durch. Welche gehören zu **Feedback nehmen** und welche zu **Feedback geben**? Markieren Sie die Regeln mit 2 unterschiedlichen Farben (oder Buchstaben z.B. Feedback geben – G und Feedback nehmen – N).

Geben Sie FB immer direkt an den Adressaten, nutzen Sie immer die direkte Anrede!

(Sprechen Sie **zu** und **nicht über** jemanden, dem Sie FB geben.)

Beispiel: "Als Du vorhin..." (zum Sprecher)
nicht: "~~Als er/sie vorhin...~~" (zur Gruppe / zum Leiter).

Versuchen Sie, sich **nicht** zu **verteidigen**, oder beschriebene Wirkungen zu erklären.

Beispiele (negativ):

- „Aber ...“
- „Ich war sehr gestresst. Ich musste gestern arbeiten und hatte keine Zeit mich nochmal auf den Vortrag vorzubereiten. Deshalb war ich so nervös. ...“

Entschuldigen oder relativieren Sie Ihr Feedback nicht.

Beispiele (negativ):

- „Ich wäre an Deiner Stelle sicher auch aufgeregt gewesen“
- „Ich hätte das sicher auch nicht besser gekonnt.“

FB ist kein Urteil und keine Kritik. Es verlangt von Ihnen weder Unterwerfung noch Auflehnung, sondern nur die Bereitschaft, es sich mal **"durch den Kopf gehen zu lassen"**. Daher bleibt es auch Ihnen überlassen, wie sie mit Feedback umgehen!

Sie werden feststellen, dass jedes FB subjektiv ist. Es sagt Ihnen also auch, dass Sie auf unterschiedliche Partner unterschiedlich (vielleicht sogar gegensätzlich!) wirken.

Denken Sie daran, dass jedes FB Ihnen hilft, sich selbst und Ihre Wirkung auf andere besser kennenzulernen.

Fallen Sie dem Partner nicht ins Wort, üben Sie widerspruchsfreies Zuhören.

Fragen sie ggf. nach und bitten sie um Informationen darüber, warum die beschriebene Wirkung entstanden ist.

Beispiel:

- „(Entschuldigung,) Kannst du das bitte genauer sagen?“
- „Wodurch/Warum ist dieser Eindruck bei dir entstanden?“

Beschreiben Sie ausschließlich wie der andere **auf Sie wirkt**.

(Sie können nicht beurteilen, wie er tatsächlich ist!)

Beispiel: "Du wirkst auf mich..." vs. "~~Du bist...~~"

Nennen Sie möglichst **konkrete Beobachtungen**, die eine **bestimmte Wirkung** bei ihnen ausgelöst haben. Nennen Sie Beispiele.

- "Du hast mich nicht angesehen. Das wirkte auf mich unsicher"
- „Du wirktest auf mich unsicher und dieser Eindruck entstand vor allem, weil du mich nicht angesehen hast.“

Ziel: Feedback gibt die Möglichkeit die Wirkung der eigenen Person (in Referaten, Präsentationen etc.) auf ein Publikum kennenzulernen. Außerdem soll es helfen, aus Fehlern zu lernen.

4. Übung: Feedback geben und Feedback nehmen – Körperhaltung und Präsenz vor dem Publikum



Ein TN verlässt den Raum, kommt herein, stellt sich vor die Klasse und muss circa eine Minute dort stehen – **ohne etwas zu sagen**. Sie sollen selbst die Zeit (maximal eine Minute) einschätzen. Danach geben die Kommilitonen Feedback auf die Körperhaltung/Präsenz des TN.

