**Feedback als Reflexionsmethode**

Feedback ist eine Möglichkeit, auf die eigenen blinden Flecken aufmerksam zu werden und die Selbsteinschätzung durch eine Außensicht zu erweitern und zu ergänzen. Dabei geben direkt Beteiligte wichtige Informationen zur Qualität des eigenen Tuns. Ganz grundsätzlich lässt sich sagen, dass persönliche Rückmeldungen besonders dann Positives bewirken können, wenn sie von den Empfänger/innen erwünscht sind:

Damit Feedback gelingt, sind folgende Punkte wichtig:

* eine positive Intention
* Offenheit, Vertrauen und Fairness
* Akzeptanz und Verständlichkeit

**Checkliste: 10 Tipps für das Geben von konstruktivem Feedback** (siehe <http://www.sqa.at/pluginfile.php/1901/course/section/1045/7100.20160314.pdf> Download am 17.11.2016)

1. Verständigen Sie sich darüber, dass Feedback dazu dienen soll, die eigene Praxis aus einem anderen Blickwinkel zu sehen. Es geht nicht um Richtig/Falsch-Urteile, sondern um Reflexion und (neue) Entwicklungsperspektiven.
2. Geben Sie Feedback nur in einer wohlwollenden und unterstützenden Atmosphäre. Emotional aufgeladene Situationen sind nicht förderlich, um Rückmeldungen über Verhalten annehmen zu können. Auch die äußeren Rahmenbedingungen sind wichtig: es braucht einen ruhigen Ort und ausreichend Zeit.
3. Eine Person mit Feedback zu überladen verringert die Wahrscheinlichkeit, dass die Information erfolgreich genutzt wird.
4. Heben Sie zunächst Positives hervor und kommen Sie dann auf die negativen Aspekte zu sprechen.
5. Bleiben Sie offen und ehrlich, teilen Sie alle wichtigen Dinge mit.
6. Beschreiben Sie, was Sie beobachtet und erlebt haben. Beziehen Sie sich möglichst auf konkrete Situationen und konkretes Verhalten. Vermeiden Sie Pauschalurteile, Verallgemeinerungen und Typisierungen.
7. Geben Sie „Ich-Botschaften”: „Ich habe ... beobachtet, und das hat bei mir ... ausgelöst.”
8. Unterscheiden Sie zwischen dem, was Sie beobachtet haben und Ihrer Interpretation. Achten Sie darauf, dass Ihre Interpretationen nachvollziehbar sind. Verwenden Sie eine angemessene und sachliche Sprache, vermeiden Sie Ausdrücke, die man leicht missverstehen kann, Übertreibungen und allzu „starke“ Worte.
9. Lassen Sie den Partner bzw. die Partnerin an Informationen teilhaben, anstatt sofort Ratschläge zu geben. Sollten Sie ausdrücklich um Ihren Rat gebeten werden, können Sie dieser Bitte nachkommen.
10. Geben Sie dem Partner bzw. der Partnerin Möglichkeiten, Verständnisfragen zu stellen.

**Tipps für das Nehmen von konstruktivem Feedback:**

1. Hören Sie bis zum Ende gut zu und lassen Sie das Gesagte auf sich wirken.
2. Wenn etwas unklar ist, fragen sie am Ende des Feedbackgespräches nach. Stellen Sie Verständnisfragen, aber rechtfertigen Sie sich nicht für Ihr Tun.
3. Fassen Sie für sich zusammen, was sie mitnehmen wollen.
4. Falls Sie Ratschläge wollen, fordern Sie diese ein.