

8 Punkte für mein nächstes Feedbackgespräch.

Meine persönliche Checkliste, wie ich professionell mein nächstes Feedbackgespräch meistere.

Wie Ich erfolgreich Lob, Kritik oder auch eine sonstige Rückmeldung in einem Gespräch mit Kollegen, Vorgesetzten oder Mitarbeitern annehme.

Mein nächstes Feedbackgespräch	WAS? WIE?
<p>Termin</p> 	<p>Will mir jemand ein spontanes Feedback geben, und ich fühle mich dabei überrumpelt oder es passt gerade einfach nicht, bitte ich freundlich um Verschiebung (konkreter Termin)</p>
<p>Meine Einstellung</p> 	<p>Ich zeige, durch mein Körperhaltung, Interesse an der Meinung meines Gegenübers. Ich bin offen (nicht voreingenommen) für das Gespräch</p>
<p>Aufmerksam, aktiv zuhören</p> 	<p>Ich frage nach, wenn mir etwas unklar ist. Am besten nach konkreten Situationen und Beispielen. Ich fasse immer mal wieder das Gesagte zusammen, ob ich das richtig verstanden haben. Bleiben Sie aufmerksam.</p>
<p>Was will der Gesprächspartner von mir?</p> 	<p>Er sagt mir nur, wie er mein Handeln oder meine Aussage/Verhalten in einer bestimmten Situation wahrgenommen hat. Wie ER/SIE mich wahrgenommen hat. Also kein Vorwurf! Somit habe ich auch keinerlei Grund mich zu rechtfertigen, geschweige denn beleidigt zu sein!</p>

<p>Was soll ich ändern?</p> 	<p>Ich entscheide, ob ich schon im Feedbackgespräch bereit bin eine Aussage dazu zu treffen. Brauch ich noch Zeit für meine Antwort, frage ich freundlich um einen neuen Termin zur Beantwortung der Frage.</p>
<p>Bedanken</p> 	<p>Mein Gesprächspartner hat den Mut gehabt und sich die Zeit genommen mit mir darüber zu sprechen. Dafür sollte ich mich auf jeden Fall bedanken, es ist nicht selbstverständlich. Mache Dinge nimmt man selber gar nicht oder ganz anders wahr.</p>
<p>Nach dem Gespräch</p> 	<p>Ich denke in Ruhe darüber nach, was mir der Feedbackgeber gesagt hat Habe ich das vielleicht schon von anderen gehört oder kenne ich mein „Problem“? War das Gesagte für mich bisher mein „blinder Fleck“?</p>
<p>Was nun?</p> 	<p>Will ich was ändern? Wenn ja, was? Wen könnte ich noch um seine Meinung fragen, bzw. bitten mich bei meiner geplanten Veränderung zu helfen oder mir zu sagen, ob die Veränderung auch sichtbar ist?</p>