



## Update

Informationsmedium der BBP Bildung+Beratung - Juni 2012

### So bekommen Sie ehrliches Feedback

Wenn Sie zu hören bekommen „Ausgezeichnet! Das ging aber schnell!“ geht das Ihnen runter wie Öl. Jeder von uns hat gerne Lob und Bestätigung. Lob fördert unser Selbstvertrauen und bestätigt uns, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Wir brauchen aber korrigierende Kritik mindestens genauso wie ein wohlthuendes Lob. Denn wer sein eigenes Tun optimieren will, braucht ehrliches, konstruktives Feedback von seiner Umgebung. Das zu bekommen ist aber schwieriger, als man denken könnte.

#### “Kritisiert mich doch. Ich brauch das!”

Ermuntern Sie Ihr Umfeld - Mitarbeitende, Freundeskreis, Familie, etc. - Ihr Handeln und Ihre Entscheidungen offen und ehrlich zu kritisieren. Sind Sie jedoch nicht enttäuscht, wenn dies nicht von Anfang an klappt. Viele Menschen trauen sich das nämlich nicht - warum auch immer - und kritisieren dann meist wenig konstruktiv hinten rum.

Wenn Sie solche Forderungen an Ihr Umfeld stellen, wirken Sie schnell einmal dominant. Und ohne es zu wollen verhindern Sie durch diese Verhaltensweise die für Sie wichtige Kritik. Weniger selbstbewusste Menschen trauen sich deshalb einfach nicht, Sie offen zu kritisieren.

### Grundsätzliche Regeln, um ehrliches Feedback zu erhalten

#### Feedback ist eine Sache des Vertrauens

Kann Ihr Umfeld Ihnen glauben, wenn Sie sagen, dass Sie an ehrlichem Feedback und konstruktiver Kritik interessiert seien? Welche Erfahrungen haben diese Menschen mit Ihren bisherigen Reaktionen gemacht, wenn sie es wagten, sich ehrlich zu äussern?

Andere äussern nur dann offen Kritik, wenn sie sich sicher fühlen. Befürchtet jemand hingegen eine Gefahr negativer Konsequenzen, wird er verständlicherweise kein ehrliches Feedback geben.

Eine einzige schlechte Erfahrungen kann genügen, um jegliche Kritik an Ihnen zu unterlassen - auch wenn sie absolut berechtigt wäre. Das kann für Sie unter Umständen schwerwiegend sein!

Es hängt also massiv von Ihrem Verhalten ab, ob Sie ehrliches Feedback erhalten oder nicht!

#### Feedback annehmen ohne zu bewerten

Trennen Sie immer klar zwischen dem Feedback anderer und Ihrer eigenen Wertung. Wenn Sie Kritik von anderen erhalten, ist das ein **Vertrauensbeweis**. Bedanken Sie sich dafür aber bewerten Sie das Feedback nicht unmittelbar. Eine korrekte Antwort wäre beispielsweise: „Danke für den Hinweis - darüber werde ich nachdenken.“ Diese Antwort ist neutral und wertungsfrei.

#### Eine Nacht darüber schlafen

Nehmen Sie sich die Zeit, darüber gründlich nachzudenken, denn zu mindest aus Sicht der anderen Person ist das Feedback korrekt. Geben Sie Ihrerseits - nach gründlicher Überlegung - Ihr Feedback zur angebrachten Kritik zurück. Das dürfen andere zu Recht von Ihnen erwarten, wenn Sie ehrlich an Kritik interessiert sind.

#### Verzerrtes Feedback vermeiden

Wenn Sie Feedback erhalten, vermeiden Sie auch gut gemeinte positive Rückmeldungen wie „Danke für diesen guten Hinweis.“ Das Wort „guten“ ist schon eine Bewertung, die Sie als schnelle Antwort vermeiden müssen.

Wenn Sie das trotzdem tun, gibt Ihnen Ihr Gegenüber irgendwann nur noch Rückmeldungen, von denen es denkt, dass Sie sie für nützlich halten. Das führt dann dazu, dass Sie nur noch positives, also verzerrtes Feedback erhalten werden.

#### Respektvoll vorgebrachte Kritik ist ein Vertrauensbeweis!

Wie reagieren Sie auf aus Ihrer Sicht unsachliche, nebensächliche oder gar unangebrachte Kritik?

Unterlassen Sie unbedingt spontane, oftmals emotional geprägte Rechtfertigungen oder gar ruppige Antworten, wenn die Kritik mit dem notwendigen Respekt vorgebracht wurde. Ansonsten zerstören Sie das Vertrauensverhältnis nachhaltig. Sehr viele, wenn nicht sogar die meisten Menschen denken sich dann: „In Zukunft sage ich besser gar nichts mehr!“

#### Ich habe verstanden heisst nicht ich bin einverstanden!

Sind Sie Kritik gegenüber immer unvoreingenommen - auch wenn schwer fällt. Das heisst nicht, dass Sie mit jedem Kritikpunkt einverstanden sein müssen. Den meisten ist durchaus klar, dass Feedbacks nicht automatisch dazu führen, dass sich Dinge in ihrem Sinne unmittelbar ändern.

#### ... und denken Sie immer daran

Aus Kritik können Sie sehr viel lernen - aber nur, wenn Sie die Kritik auch erhalten!