



Weiterbildung

die Sie weiter bringt



Update

Informationsmedium der BBP Bildung+Beratung - Juni 2017

So bekommen Sie ehrliches Feedback

Jeder Mensch hat gerne Lob und Bestätigung. Positives Feedback fördert unser Selbstvertrauen und bestätigt schliesslich, wie wir uns selbst gerne sehen wollen.

Wir brauchen korrigierendes Feedback jedoch mindestens genauso wie die positive Bestätigung. Wer sich verbessern will, braucht ehrliche, konstruktive Kritik - das zu bekommen ist aber gar nicht so einfach.

Ehrliches Feedback ist Vertrauenssache

Können andere Personen Ihnen glauben, wenn Sie sagen, dass Sie an konstruktiver Kritik interessiert seien? Welche Erfahrungen haben andere mit Ihren bisherigen Reaktionen auf ehrliches Feedback gemacht?

Andere werden nur dann offen Kritik äussern, wenn sie sich sicher fühlen. Befürchtet jemand hingegen eine Gefahr - welcher Art auch immer - wird er zukünftig auf ehrliches Feedback verzichten.

Eine schlechte Erfahrung kann bereits genügen, um jegliche Kritik an Ihrer Person im Keime zu ersticken. Dies bringt Sie jedoch keinen Schritt weiter - im Gegenteil!

Feedback annehmen ohne bewerten

Trennen Sie klar zwischen dem Feedback anderer (Fremdbild) und Ihrer eigenen Sichtweise (Selbstbild).

Wenn Sie Kritik von andern Personen erhalten, ist das ein Vertrauensbeweis. Bedanken Sie sich dafür aber bewerten Sie ihr Feedback nicht unmittelbar. Vermeiden Sie umgehende positive Rückmeldungen wie „Danke, ein sehr guter Hinweis.“ Dies ist bereits eine Bewertung. Antworten Sie stattdessen mit: „Danke, ich werde mir das anschauen / darüber nachdenken / dies prüfen / etc.“

Nehmen Sie sich Zeit, darüber nachzudenken und geben Sie dann auf jeden Fall selbst eine Rückmeldung, wie Sie mit der Kritik umgegangen sind, bzw. umgehen werden. Den meisten Menschen ist klar, dass Kritik nicht zwangsläufig zu einer Veränderung führen muss.

Dieser Reaktions-Grundsatz gilt auch bei unsachgerechter, nebensächlicher oder aus Ihrer Sicht unangebrachte Kritik. Sonst denken sich andere Personen schnell einmal „Das nächste Mal sage ich besser nichts!“ Und dies bringt Sie eben auch nicht weiter!

Dieser Reaktions-Grundsatz

gilt auch bei unsachgerechter, nebensächlicher oder aus Ihrer Sicht unangebrachte Kritik. Sonst denken sich andere Personen schnell einmal „Das nächste Mal sage ich besser nichts!“ Und dies bringt Sie eben auch nicht weiter!