



CHECKLISTE

EFFEKTIVES FEEDBACK

CHECKLISTE EFFEKTIVES FEEDBACK

VORBEREITUNG

	Reflektiere deine Absicht	Überlege, was du mit dem Feedback erreichen möchtest (Wachstum, Veränderung, Anerkennung).
	Bereite dich emotional vor	Beruhige dich bei Aufregung oder Angst. Positive Selbstgespräche helfen, eine konstruktive Haltung einzunehmen.
	Wähle einen geeigneten Zeitpunkt und Ort	Sorge dafür, dass beide Parteien bereit sind und wähle einen neutralen, störungsfreien Ort.

BEIM FEEDBACK GEBEN

	Sei spezifisch und sachlich	Konzentriere dich auf konkrete Beispiele, welche du beobachtet hast und vermeide allgemeine Kritik
	Positiv starten	Beginne mit etwas Positivem, bevor du konstruktive Kritik äußerst.
	Sei konkret und spezifisch	Beschreibe genau, was gut gemacht wurde oder wo Verbesserungsbedarf besteht.
	Ich-Botschaften nutzen	Drücke dich aus deiner Perspektive aus, um Angriffe auf die Person zu vermeiden.
	Lösungsorientiert bleiben	Biete Verbesserungsvorschläge an, statt nur Probleme zu benennen.
	Direkt und ehrlich sein	Sei transparent in deinem Feedback, vermeide Umschweife.
	Zeige Empathie und Respekt	Verwende eine respektvolle Wortwahl und Tonfall.
	Ermutige zur Sichtweise des anderen	Lade zum Teilen der Perspektive ein und höre aktiv zu.

CHECKLISTE EFFEKTIVES FEEDBACK

BEIM FEEDBACK EMPFANGEN

	Offen sein	Sieh Feedback als Chance zur Entwicklung.
	Aktiv zuhören	Höre ohne Unterbrechung oder Rechtfertigung zu.
	Nachfragen	Bitte um weitere Erklärungen, wenn nötig.
	Dankbarkeit zeigen	Bedanke dich für das Feedback.
	Handlungsplan erstellen	Überlege, wie das Feedback umgesetzt werden kann.

NACH DEM FEEDBACK

	Gemeinsamen Abschluss finden	Reflektiert gemeinsam über das Feedback und dessen Lernerfahrungen.
	Nächste Schritte vereinbaren	Legt fest, was geändert werden soll und wie Fortschritte kontrolliert werden.
	Option für Folgegespräche bieten	Ermöglicht das Aufgreifen des Feedbacks zu einem späteren Zeitpunkt.
	Feedback-Geber: Dankbarkeit ausdrücken	Zeige Wertschätzung für die Annahme des Feedbacks und betone die Bedeutung der Beziehung. 

NOTIZEN:
