

"Sandwich"-Methode: konstruktive Kritik zwischen zwei positiven Kommentaren.

- Mit positiver Rückmeldung beginnen, um die Stimmung zu heben und eine offene Aufnahmebereitschaft für das Feedback zu schaffen.
- Konstruktiver Teil, der spezifische Bereiche zur Verbesserung adressiert und oft Vorschläge für zukünftige Verbesserungen beinhaltet.
- Weiterer positiver Kommentar, um das Feedback auf einer ermutigenden Note zu beenden und das Selbstwertgefühl zu stärken.



Ich-Botschaften: Feedback aus der eigenen Perspektive geben, ohne den anderen zu beschuldigen oder anzugreifen.

- Vermeidet defensive Reaktionen und fördert ein offenes Gespräch
- Ich-Botschaften folgen typischerweise einem Format, das die eigene Erfahrung der sprechenden Person in den Vordergrund stellt, anstatt dem Gegenüber Verhalten oder Absichten zuzuschreiben.
- Beispiel: "Ich fühle mich frustriert, wenn Meetings ohne klare Agenda stattfinden, weil ich es schwierig finde, mich ohne Struktur zu beteiligen."

Beispielhaft und spezifisch: Betonen Sie die Wichtigkeit, spezifische Beispiele zu verwenden, um Feedback klar und verständlich zu machen.

- Beispielhaftes Feedback nutzt konkrete Beispiele aus der Vergangenheit, um ein bestimmtes Verhalten oder eine Leistung zu illustrieren.
- Spezifisches Feedback richtet sich auf bestimmte Aspekte des Verhaltens oder der Leistung, anstatt vage oder allgemein zu sein.

Umgang mit Kritik: Strategien zum Umgang mit Feedback, insbesondere wenn es schwierig ist, es zu akzeptieren oder zu verstehen.

- Aktiv Zuhören, nachfragen
- Emotionale Distanz wahren, nicht persönlich nehmen
- Reflektieren, perspektive Wechseln
- Dankbarkeit ausdrücken, konkrete Nachfragen stellen
- Bei ungerechtfertigtem Feedback: Klärung suchen, externe Meinung einholen