



Das WWW des Feedbacks

Egal in welchem Kontext wir unterwegs sind, beruflich oder privat, es kommt hin und wieder zu Disharmonien, Missverständnissen oder auch echten Konflikten. Solche, in denen angeklagt und mit dem Finger auf das Gegenüber gezeigt wird. Oder schlimmstenfalls sich die Beteiligten gar Nase an Nase lautstark gegenüberstehen. Doch so weit braucht es gar nicht erst zu kommen – wenn denn die Kommunikation stimmt.

Die **Kriterien** für ein gutes Miteinander sind:

- Es gibt keine Kritik, es gibt nur Feedback
- Bewege Dich weg von der anklagenden Formulierung („Du hast...“)
- Formuliere stattdessen Deine eigene Wahrnehmung („Ich habe beobachtet...“)

Das hat ziemliche **Vorteile**, denn:

- Du schaffst damit ein Gespräch auf Augenhöhe, weil sich Dein Gegenüber nicht angegriffen, sprich in der Defensive fühlt.
- Und Deine Gefühle oder Beobachtungen kann Dein Gegenüber Dir nicht streitig machen. Weil es Deine sind. Deine eigene Wahrnehmung macht Dich somit unangreifbar.
- In der Theorie schon eine gute Basis für einen entspannten Gesprächsverlauf.

Und so funktioniert's dann praktisch

W für Wahrnehmung

Hier sind die Formulierungen angebracht wie „Ich habe bemerkt, dass...“ oder „Mir ist aufgefallen, dass...“

W für Wirkung

Sinnvoll sind Erläuterungen wie „Das hat zur Folge, dass...“ oder „Das wirkt auf mich wie...“

W für Wunsch

Passende Formulierungen können sein „Ich wünsche mir...“ oder „Mein Vorschlag dazu wäre...“

W für Was/Wie? als Ergänzung

„Was kann ich für ... tun?“ oder „Wie kann ich ... unterstützen?“ | Eine wunderbare Ergänzung, um dem Gegenüber die Wertschätzung zu spiegeln und dessen Ideen abzufragen, diese ernst zu nehmen und somit die eigene Bereitschaft zu zeigen, ebenfalls etwas zur Verbesserung der aktuellen Situation beitragen zu wollen.



Grundsätzliches

Grundsätzlich immer erst für eine **gute Gesprächs-Atmosphäre** sorgen und im Idealfall sogar den optimalen Zeitpunkt dafür einplanen.

Knirscht es bereits, dann tief **durchatmen und ein paar Sekunden abwarten**. Oder notfalls das Gespräch in wertschätzenden Formulierungen auf einen anderen Zeitpunkt vertagen. *(Auch hier kann das WWW des Feedbacks schon angewandt werden!)*

Formuliere in **ICH-Botschaften!** *(Achte auf ein gutes Maß an ICH-Botschaften. Zu viel ICH wirkt sonst wieder destruktiv!)*

Ein **Sandwich** sorgt übrigens auch für einen wertschätzenden Gesprächsverlauf:

*** Lob ***

*** Verbesserungsvorschlag ***

*** Lob ***

Hilft alles nichts (mehr) und keiner kann oder will den anderen verstehen, dann ist ein Coaching genau das Richtige. Hier erhältst Du die Möglichkeit für einen echten Perspektivwechsel, des Einfühlens in Dein Gegenüber und ein besseres Verständnis für dessen Lage und die Argumentationen. Übrigens ohne, dass Dein Gegenüber Dir dafür gegenüberstehen muss.

Mit all diesen Informationen und der neuen Sicht auf die Dinge kannst Du optimal in Dein nächstes Gespräch gehen.

Kleiner Denkanstoß zum Schluss:

**„Wir wissen nicht, was andere Menschen denken und fühlen.
Wir interpretieren ihr Verhalten und sind dann wegen
unserer eigenen Gedanken beleidigt.“**