

## Übung Rückmeldungen geben und nehmen (nach Diane M. Hamilton)



Rückmeldungen bekommen ist für viele Menschen schwieriger als Rückmeldungen zu geben. Hier einige Fragen zu Rückmeldungen bekommen:

- Wie reagiere ich auf (negatives) Feedback?
- Unterscheide ich zwischen Entschuldigen und dem Willen, etwas zu ändern?
- Wann bin ich (nicht) bereit, Rückmeldungen anzunehmen?
- Was könnte mein grösster Gewinn sein, wenn ich ehrliches und offenes Feedback bekomme?

Rückmeldungen geben kann aber auch ganz schön schwierig sein. Auch dazu zwei Fragen:

- Was ist meine grösste Angst, wenn ich mir vorstelle, dass ich meine Wahrnehmung zur Verfügung stelle?
- Welchen Preis zahle ich, wenn ich die Rückmeldung nicht gebe?

Sich über die Wirkungen von Rückmeldungen klar zu sein, ist ebenfalls hilfreich. Hier die Fragen für dich dazu:

- Wie erleben andere Menschen meine Verhaltensweisen?
- Welche Wirkungen haben meine Rückmeldungen auf andere Menschen?
- Welche Verhaltensweisen funktionieren, welche nicht? Welche erlauben anderen Menschen mir zu folgen und sich zu entspannen?

Und zu Schluss etwas zu deiner persönlichen Rückmeldegeschichte:

- Welche Rückmeldung hast Du schon mehr als einmal bekommen?
- Hast Du Dich einmal einer Rückmeldung gegenüber zu stark geöffnet?

Teile Deine Antworten mit jemandem, den oder die du gerne magst.

