

— m a r g o t  
b ö h m .  
coaching zentrum



# 12 Impulse für nährendes Feedback

[www.coachingzentrum.de](http://www.coachingzentrum.de)

Nimm mit, was Du  
gebrauchen kannst!



# 1. Schaffe einen passenden Rahmen.



Feedback funktioniert dann, wenn alle Beteiligten sich sicher fühlen und wenn es von allen Seiten gewünscht ist.



## 2. Kläre vorab Dein Ziel.



Mach Dir selber im Vorfeld klar, welche Wirkung Dein Feedback haben soll.  
Bedenke: Nährendes Feedback fördert Entwicklung und stärkt.



# 3. Mach klar, dass Feedback immer subjektiv ist.



Sprich aus Deiner eigenen Sicht, nutze "Ich-Botschaften".



4. Teile Deine persönlichen Beobachtungen mit und achte auf Deine Wortwahl Deinen Tonfall, Deine Mimik und Deine Körperhaltung..



Statt "Das war schlecht" könntest Du zum Beispiel sagen: "Möglicherweise war die Wirkung war nicht in Deinem Sinne?".



## 5. Sei konkret.



Beschreibe genau, was Du gut findest. "Mir gefällt Deine Art zu reden bei der Präsentation" oder "Ich finde klasse, wie Du auf die Fragen eingehst". "Ich mag, wie Du die Folien gestaltest".



## 6. Kläre den Kontext.



Gib Beispiele und mache die Situation deutlich, auf die Du Dich beziehst. Das macht das, was Du sagst, für Dein Gegenüber nachvollziehbar.



# 7. Balanciere aus, was Du sagst.



Sprich über das, was Dir gefällt UND gib Anregungen für mögliche Verhaltensalternativen.



## 8. Nenne das Positive zuerst.



Benenne zunächst, was Dir besonders gut gefallen hat. Erst danach bringst Du Anregungen für Weiterentwicklung ein.



## 9. Sprich im Blick auf die Zukunft.



Nie geht es darum, was gewesen ist. Es geht darum, was in Zukunft möglich sein kann.



# 10. Achte auf ein gutes Timing.



Schau, ob Du Feedback zeitnah geben kannst, damit alle die Situation noch präsent haben. Andererseits lass Zeit vergehen, wenn starke Emotionen im Spiel sind.



# 11. Frag am Ende nach dem, was hilfreich gewesen ist.



Was von dem Gesagten hilfreich war, welche Impulse Dein Gegenüber aufgreifen möchte und was so gar nicht gepasst hat.



12. Mach (Dir und)  
Deinem Gegenüber  
deutlich, dass sie oder er  
frei ist in dem, was sie/er  
mitnimmt.



Jede Person entscheidet  
selbst, was sie aus Deinem  
Feedback macht.





# Lust auf weitere Impulse?

Bleib in Kontakt und trag Dich  
in meine Newsletterliste ein!

Hier findest Du meine aktuellen Angebote.

Herzliche Grüße,

Deine Margot

[www.coachingzentrum.de](http://www.coachingzentrum.de)

coachingzentrum

Paulstraße 6  
25980 Sylt/Westerland

Tel 04651-836 536

mail@coachingzentrum.de  
www.coachingzentrum.de