



AR-Hannover-Training

Kommunikation auf Augenhöhe



Erfolgsforum wertschätzende Kommunikation

AR-Hannover-Training

Antje Rohrbach

Coaching für Kinder, Jugendliche und Erwachsene und Kommunikationstraining

Info@ar-hannover-training.de

Leichter Leben in Balance!

WuWeKom

Mike Borchert

Training & Coaching

Info@wuwekom.de

Wir verändern einfach!



Alles ist Feedback



Feedback ist eine Gesprächsform, im Austausch dem anderen anhand konkreter Beispiele zu sagen, wie ich ihn sehe und / oder zu hören, wie andere mich sehen.

Der Austausch erfolgt darüber, wie ich das Verhalten des Anderen erlebe, was es für mich persönlich bedeutet, welche Gefühle und Bedürfnisse bei mir entstanden sind und was mir helfen würde, den anderen besser zu verstehen.

Ein Feedback kann uns helfen, dass wir uns persönlich weiterentwickeln und unser Verhalten zu reflektieren. Eine wichtige Voraussetzung ist die Wertschätzung des Anderen als Person.

Die positive Wirkung vom Feedback liegt darin, dass ich störende Verhaltensweisen rückgemeldet bekomme und die Präsentationen oder Zusammenarbeit effektiver gestalten kann.

Damit es gelingt, wertschätzend Feedback zu geben, sind Regeln hilfreich.

Antje Rohrbach



AR-Hannover-Training
Kommunikation auf Augenhöhe



Feedback-Regeln

Regeln für den Gebenden



- **Biete deine Wahrnehmungen nur an.**
- **Sprich in der Ich-Form und vermeide „man“ oder „wir“ oder „es“.**
- **Beziehe dich auf konkrete Einzelheiten, Beobachtungen der Hier–und–Jetzt – Situation.**
- **Äußere deine Wahrnehmung kurz nach der Situation.**

Antje Rohrbach



AR-Hannover-Training
Kommunikation auf Augenhöhe

Feedback-Regeln

Regeln für den Nehmenden



- **Höre zu und versuche das Feedback als hilfreiche Information anzunehmen.**
- **Vermeide Entschuldigungen.**
- **Vermeide Rechtfertigungen.**
- **Werte die Rückmeldungen nicht, nimm an, was Du annehmen kannst.**

Antje Rohrbach



AR-Hannover-Training

Kommunikation auf Augenhöhe



Feedback-Regeln



Regeln für alle Beteiligten

- **Beschreibe konkretes Verhalten.**
- **Gib auch positives Feedback.**
- **Rede in der Form der Ich-Botschaft.**
- **Sage, was das Verhalten des anderen bei dir an Gefühlen ausgelöst hat.**
- **Gib eventuell Verhaltensalternativen. „Ich hätte mehr Spaß gehabt, wenn ...“.**
- **Formuliere dein Feedback angemessen, beachte die Verfassung des anderen.**
- **Beschränke dich auf das Wesentliche.**
- **Gebe niemals eine persönliche Bewertung ab. Nicht: „Der Anfang war wirklich gut.“
Besser: „Auf mich wirkte der Anfang gut“.**
- **Beschreibe nie Eigenschaften, Vermutungen oder Interpretationen. Nicht: „Ich glaube, du meinst...“
Besser: „Bei mir hat das Verhalten ... ausgelöst.“**
- **Gib niemals Ratschläge. Nicht: „Du hättest mehr Fragen stellen sollen“. Besser: „Ich hätte an dieser Stelle mehr Fragen gestellt.“**

Antje Rohrbach



AR-Hannover-Training
Kommunikation auf Augenhöhe