



Feedbackregeln

Wahrnehmung → was nehme ich wahr?

Wirkung → wie wirkt es auf mich? (Ich-Botschaft)

Wunsch → was ich mir für mein Gegenüber wünsche (Ich-Botschaft)

Für den FB-Geber gilt:

- Offen
- Ehrlich
- Konkret
- Wertschätzend
- Ich-Botschaften

Für den FB-Nehmer gilt:

- Keine Kommentare, Rechtfertigungen, Erklärungen etc.
- Annehmen und Danke!