

Feedback geben in fünf Schritten nach den Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation

Feedback ist eine wertvolle Möglichkeit, Beziehungen zu stärken, Missverständnisse zu klären und gemeinsames Wachstum zu fördern. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg bietet eine strukturierte und einfühlsame Methode, um Feedback klar und respektvoll zu gestalten. Hier sind die fünf Schritte:

1. Schritt: Wahrnehmung

Beginne damit, deine Beobachtungen mitzuteilen – klar und ohne Wertung. Es geht darum, was du tatsächlich wahrgenommen hast, nicht um Interpretationen oder Urteile.

Beispiel:

„Ich habe bemerkt, dass du in der Besprechung gestern mehrmals geäußert hast, dass bestimmte Aufgaben nicht in deinen Verantwortungsbereich fallen.“

Dieser Schritt hilft, eine gemeinsame Realität zu schaffen, ohne dass sich der andere angegriffen fühlt.

2. Schritt: Wirkung

Beschreibe, welche Wirkung das Verhalten auf dich oder die Situation hatte. Das fördert Verständnis und zeigt auf, warum du das Feedback gibst.

Beispiel:

„Das hat bei mir den Eindruck erweckt, dass du möglicherweise nicht bereit bist, flexibel auf die Anforderungen des Teams zu reagieren.“

Hier ist es wichtig, bei sich zu bleiben („Ich-Botschaften“) und nicht die andere Person zu bewerten.

3. Schritt: Warum – welche Gründe?

Stelle mögliche Gründe für das beobachtete Verhalten zur Diskussion, ohne Annahmen als Fakten darzustellen. So zeigst du Interesse und vermeidest Vorwürfe.

Beispiel:

„Vielleicht hattest du das Gefühl, dass die Aufgabenverteilung nicht fair war, oder du warst unsicher, ob du dafür die nötigen Ressourcen hast?“

Indem du nachfragst, statt zu unterstellen, förderst du Offenheit und Verständnis.

4. Schritt: Wünsche

Formuliere klare und konkrete Wünsche, die sich auf die Zukunft beziehen. Dies zeigt, dass es dir um eine Verbesserung und nicht um Schuldzuweisungen geht.

Beispiel:

„Ich würde mir wünschen, dass wir in solchen Fällen gemeinsam überlegen, wie wir Aufgaben verteilen können, damit sich niemand überfordert fühlt.“

Dieser Schritt gibt Raum für Lösungsorientierung und positive Veränderung.

5. Schritt: Vereinbarung/Versprechen

Schließe das Gespräch mit einer verbindlichen Vereinbarung oder einem gemeinsamen Verständnis ab. Dies schafft Klarheit und stärkt die Zusammenarbeit.

Beispiel:

„Lass uns doch gemeinsam nächste Woche bei der Teamplanung darauf achten. Wäre das für dich in Ordnung?“

Durch diesen letzten Schritt wird das Feedback in konkrete Handlungen übersetzt, und beide Seiten fühlen sich ernst genommen.

Zusammenfassung:

Durch diese fünf Schritte – Wahrnehmung, Wirkung, Warum, Wünsche und Vereinbarung – kannst du Feedback geben, das sowohl respektvoll als auch effektiv ist. Indem du die Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation anwendest, schaffst du ein Klima, in dem Feedback als Chance für Wachstum und Verbesserung gesehen wird.

Besten Dank an ChatGPT!