**Reflexion und Feedback**

Richtig reflektieren:

* Eine Reflexion ist keine Diskussion!
* Sprechen Sie selbst und verlassen Sie sich nicht darauf, dass andere für Sie sprechen.
* Bringen Sie Gefühle positiver und negativer Art zum Ausdruck.
* Sprechen Sie in der Ich-Form (Ich-Botschaften).
* Sprechen Sie über Ihre Beobachtungen, Eindrücke und Empfindungen.
* Sagen Sie möglichst genau, wann Sie was bei wem beobachtet haben.
* Wenn Konflikte auftauchen, ist nach der Reflexion Gelegenheit, diese im Gespräch zu klären.
* Wenn Sie einer anderen Person etwas direkt und konkret mitteilen möchten, tun Sie dies in einem persönlichen Feedback nach dem Gruppengespräch.

Richtig Feedback geben:

* **Beschreiben, nicht bewerten:** Schildern Sie Ihre subjektiven Empfindungen. So fällt es den anderen leichter, Kritik anzunehmen. Wichtig: Kritik ist sowohl negativ als auch positiv.
* **Möglichst konkret werden:** Verallgemeinerungen und pauschale Aussagen verunsichern mehr, als dass sie weiterhelfen. Beschreiben Sie konkrete Situationen, auf die Sie sich beziehen.
* **Angemessen bleiben:** Feedback kann zerstörend wirken, wenn Sie die Bedürfnisse Ihres Gegenübers nicht berücksichtigen.
* **Zur richtigen Zeit anbringen:** Normalerweise ist Feedback umso wirksamer, je kürzer die Zeit zwischen dem betreffenden Verhalten und dem Feedback ist.

Feedback richtig annehmen:

* Fragen Sie klärend nach; Sie müssen sich nicht rechtfertigen.
* Klären Sie Verständnisfragen, aber fangen Sie nicht an, zu diskutieren.
* Fragen Sie nach einem Feedback.
* Auch aus einem schlechten Feedback können Sie etwas lernen.
* Warten Sie mit einer Antwort bis zum passenden Zeitpunkt.

Mit Hilfe folgender Formulierungen kann man ein Feedback kurz und auf den Punkt formulieren:

* **Ich habe wahrgenommen …**
* **Das löst bei mir aus …**
* **Ich wünsche mir …**