MODULBESCHREIBUNG

Souverän mit Feedback: vom Ertragen zum Einholen

Adaptives Modul | ~20 min

Auch Feedback anzunehmen lässt sich lernen, und genau hier entscheidet sich alles: 15 Jahre Forschung in Harvard zeigen, dass die besten Rückmeldungen nichts bewirken, wenn der Empfänger sie nicht aufnehmen kann. Dieses Modul folgt den drei Schritten, wenn man Feedback erhält: es annehmen, ohne sich zu rechtfertigen, Fakten von Meinungen trennen und dann mit drei kurzen Fragen selbst Feedback einholen.

LERNZIELE

01 Den Zeitpunkt für Feedback wählen: sagen, wenn es gerade nicht passt, und Feedback vor der Gruppe ins Gespräch unter vier Augen verlegen.

02 Erkennen, welcher der 3 Widerstände bei einem selbst anspringt (Wahrheits-, Beziehungs- oder Ego-Widerstand), um den inneren Dialog wieder selbst zu steuern.

03 Wertschätzung, Coaching und Bewertung unterscheiden, Fakten von Meinungen trennen und dann als Erwachsener entscheiden, was man umsetzt und was nicht.

04 Um Feedback bitten, damit der eigene blinde Fleck kleiner wird, mit drei Fragen: Keep, Stop, Start.

ZIELGRUPPE

Alle, die das Beste aus einem Feedback machen wollen, auch wenn es schwer zu hören ist, und lernen möchten, darum zu bitten.

- **Voraussetzungen:** keine

ABLAUF DES MODULS

Im Selbststudium, mit Übungen, die sich an die Lernenden anpassen.

1. **Selbsteinschätzung**: zu 9 Dimensionen, um die eigene Praxis einzuschätzen und gezielt zu üben.
2. **Expertenvideo**: von 10 Minuten, mit 3 Pausen zum Nachdenken.
3. **Praxissituationen**: 2 erste Situationen, ausgewählt nach der Selbsteinschätzung, dann 16 weitere zur freien Wahl. Zu jeder Antwort eine Rückmeldung zur Wirkung und eine Anregung, um weiterzukommen.
4. **Vorsatz mit Termin**: ein konkreter Schritt zum Ausprobieren, selbst formuliert oder aus den Vorschlägen gewählt.
5. **Merkblatt zum Herunterladen**: Kernpunkte, Fragen, Vorsatz, persönliche Notizen und Checklisten.

EIN BEISPIEL AUS DEN PRAXISSITUATIONEN

Die Führungskraft von Doriane, Sekretärin in einer Kinderarztpraxis, beginnt: „Eine Mutter hat zurückgerufen. Sie sagt, Sie hätten ihr am Dienstag einfach aufgelegt …“ Doriane weiß, dass die Leitung während dieses Anrufs abgebrochen ist. Dorianes Führungskraft hat noch nicht ausgeredet. Was sollte Doriane tun?

BEWERTUNG UND ABSCHLUSS

Bestehensgrenze: 80 %

In die Punktzahl fließen die Antworten auf die Praxissituationen, der formulierte Vorsatz und gegebenenfalls ergänzende Lernaktivitäten ein. Zum Bestehen sind ein Vorsatz und eine Punktzahl von mindestens 80 % erforderlich.

METHODEN & MODELLE

- 3 Auslöser für Widerstand: Wahrheit, Beziehung, Ego/Identität (Stone & Heen)
- 3 Arten von Feedback: Wertschätzung, Coaching, Bewertung (Stone & Heen)
- Feedback annehmen in 3 Schwerpunkten (gelassen annehmen, in Lernen verwandeln, darum bitten), aus der Coaching-Praxis von Afthonios
- Johari-Fenster (Luft & Ingham)

QUELLEN & REFERENZEN

- Douglas Stone & Sheila Heen (Harvard Negotiation Project), Thanks for the Feedback, Viking, 2014
- Joseph Luft & Harrington Ingham, 1955 (University of California): Johari-Fenster
- Marshall Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation
- Gallup (2023, aktualisiert 2026): nützliches, regelmäßiges Feedback geht mit Engagement einher

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 21.10.2026