

Konstruktives Feedback

Kritik konstruktiv anbringen ist gar nicht so einfach. Aber unheimlich wichtig. Sie ermöglicht uns zu wachsen, uns zu entwickeln und uns zu verändern.

Darum: Sei mutig und lerne konstruktiv zu kritisieren. Wie das geht, zeigt die 3W-Methode. Dabei gibst du strukturiert Feedback, kritisierst sachbezogen und schaffst Raum für positive Veränderung.

In diesem Tool lernst du Schritt für Schritt, wie du die Methode anwendest und worauf du achten solltest. Berücksichtige dabei die Tipps für dein Feedbackgespräch.

Tipps



Vereinbare einen Gesprächstermin.



Informiere über das Gesprächsthema.



Sorge für einen ungestörten Rahmen.



Vereinbare Gesprächsregeln: z.B. zuhören, ehrlich sein, Ich-Botschaften...

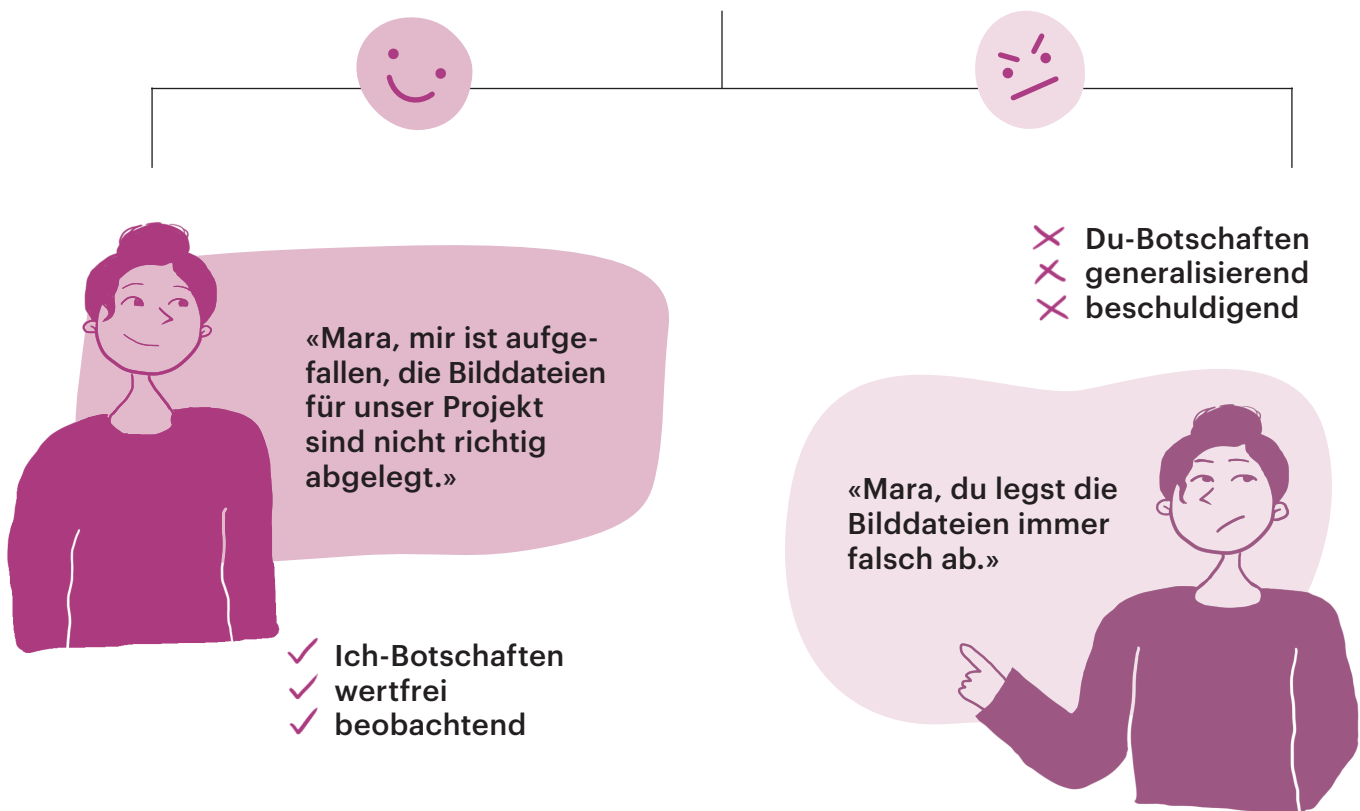


3W-Methode

Was geschah: Designerin Mara hat Dateien nicht richtig abgelegt. Beraterin Lara hat den Fehler bemerkt. Im Beispiel zeigen wir dir die Dos und Don'ts für konstruktives Feedback.

1. Wahrnehmung

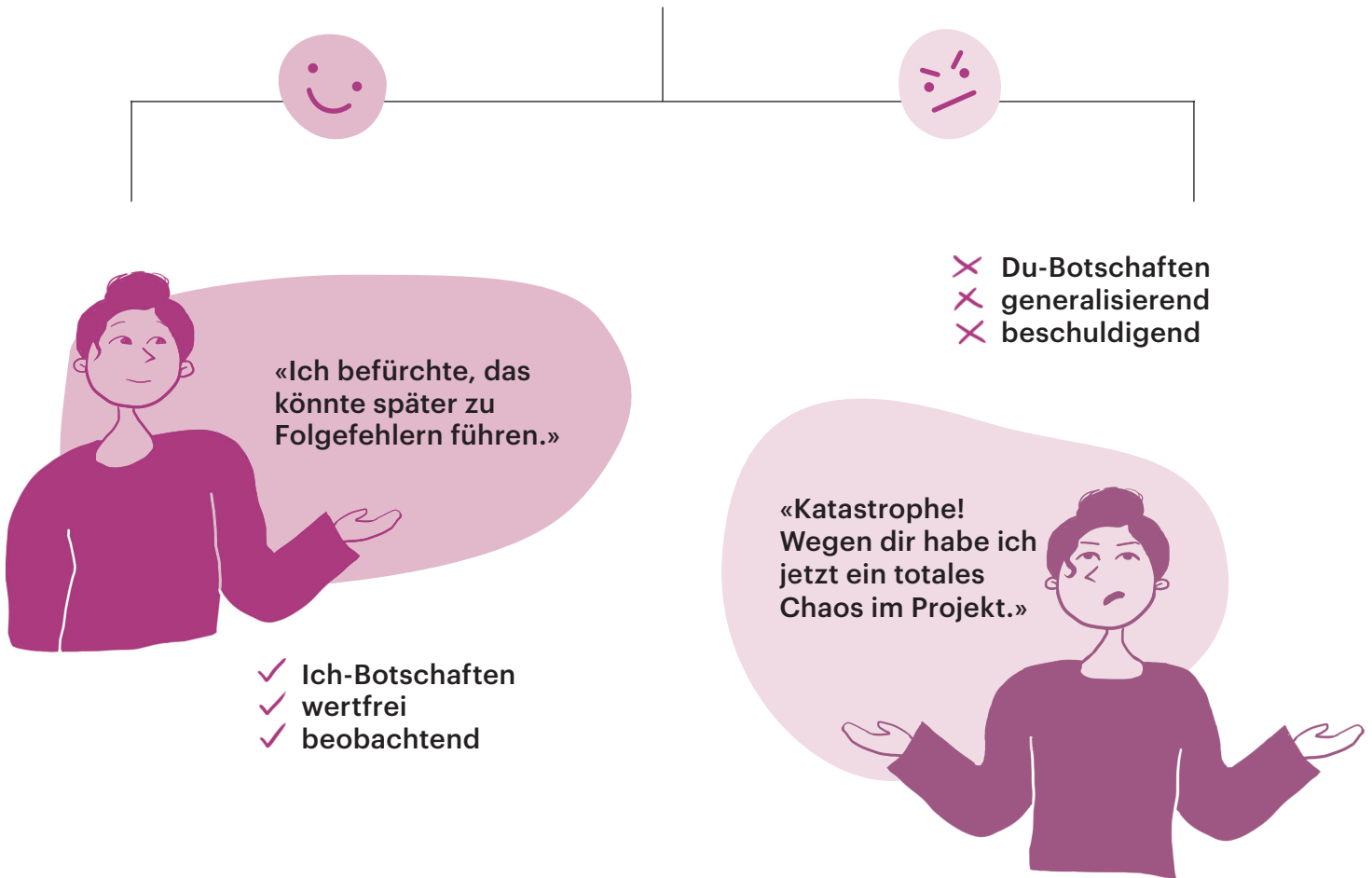
Die eigene Wahrnehmung mit Beschreibungen und Beobachtungen teilen, statt Schuldzuweisungen machen.



Platz für deine Gedanken

2. Wirkung

Beschreiben, welche Wirkung das Beobachtete auf dich selbst hat, statt emotional zu werden.



Platz für deine Gedanken

3. Wunsch

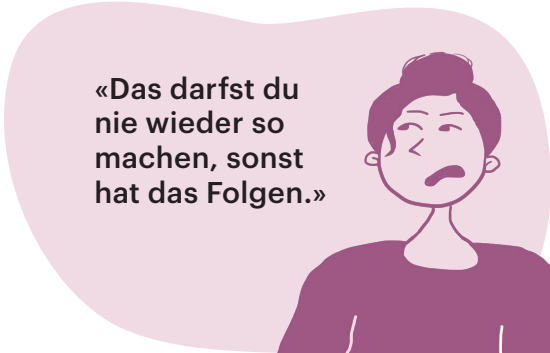
Benenne, welches Verhalten künftig erwünscht ist und warum, statt zu drohen.



«Bitte leg die Bilder im richtigen Ordner ab. So finden wir sie alle später wieder.»

- ✓ orientierend
- ✓ bittend
- ✓ begründet

- ✗ Du-Botschaften
- ✗ drohend
- ✗ befehlend



«Das darfst du nie wieder so machen, sonst hat das Folgen.»

Platz für deine Gedanken
