

FEEDBACK GEBEN

nach der 3-W Methode:
Wahrnehmung, Wirkung, Wunsch

1 WAHRNEHMUNG

Im ersten Schritt wird anhand von Beispielen eine möglichst neutrale (Ich-)Botschaft formuliert, damit der Feedback-Empfänger sich nicht angegriffen fühlt. Sie beschreiben dabei welche Verhaltensweisen Sie am Anderen wahrgenommen haben ohne auf Charaktereigenschaften einzugehen.



Gute Formulierungen sind:

- "Ich fühle mich dabei.."
- "Das könnte dazu führen.."
- "Ich finde das schade, weil.."



Gute Einleitungssätze sind:

- "Mir ist aufgefallen.."
- "Ich habe festgestellt.."
- "Ich habe beobachtet.."

2 WIRKUNG

Erst im zweiten Schritt ordnen Sie die Leistung oder das Verhalten des Anderen entweder auf rationaler oder emotionaler Ebene ein. Dadurch, dass Sie die subjektive Wirkung wiedergeben, kann der Feedback-Empfänger diese nicht als falsch zurückweisen. Es handelt sich dabei um Ihre persönliche Einschätzung ohne Wertung.

3 WUNSCH

Teilen Sie im letzten Schritt Ihrem Gegenüber mit, welche Veränderung Sie sich in Zukunft wünschen würden und machen Sie Vorschläge, wie es in Zukunft anders laufen könnte.

Vereinbaren Sie nach Ihrem Gespräch, was sich konkret ändern soll.



Nutzen Sie folgende Sätze:

- "Ich würde mir wünschen.."
- "Ich könnte mir vorstellen.."
- "Ich schlage vor.."