

Tipps für die Arbeitswelt



Feedback ist sowohl im Arbeitsleben als auch in der Ausbildung unglaublich wichtig. Es hilft uns dabei, uns kontinuierlich zu verbessern, unabhängig davon, ob wir neu im Beruf sind oder schon langjährige Erfahrungen haben. Aber richtiges Feedback zu geben und zu empfangen, ist eine Kunst für sich. Deshalb möchten wir Ihnen einige einfache Tipps an die Hand geben, die Ihnen zeigen, wie Sie in Ihrer Ausbildung oder am Arbeitsplatz effektiv Feedback geben und annehmen können. Diese Ratschläge sollen Ihnen helfen, sich beruflich weiterzuentwickeln, Ihre Lernprozesse zu optimieren und eine positive Umgebung zu fördern, in der sich jeder wertgeschätzt fühlt.

Feedback annehmen:

1. **Aufmerksam zuhören:** Lassen Sie die andere Person ausreden und versuchen Sie, die Hauptpunkte des Feedbacks zu erfassen, auch wenn es kritisch sein könnte.
2. **Reaktion überdenken:** Geben Sie sich einen Moment, bevor Sie antworten. Das hilft, impulsives Reagieren zu vermeiden, insbesondere wenn das Feedback herausfordernd ist.
3. **Nach Details fragen:** Wenn etwas unklar ist, bitten Sie um weitere Erklärungen oder Beispiele. So vermeiden Sie Missverständnisse und erhalten ein klareres Bild.
4. **Dankbarkeit zeigen:** Schätzen Sie es, dass jemand sich die Zeit genommen hat, Ihnen eine Rückmeldung zu geben. Der positive Umgang mit Feedback bringt Ihnen langfristig mehr.
5. **Verbesserungsplan erstellen:** Nutzen Sie das Feedback als Chance zur Weiterentwicklung. Legen Sie konkrete Schritte fest, um sich in den angesprochenen Bereichen zu verbessern.

Feedback geben:

1. **Klarheit schaffen:** Seien Sie präzise und direkt, um zu vermeiden, dass Ihre Botschaft missverstanden wird. Vermeiden Sie Allgemeinplätze und seien Sie so konkret wie möglich.
2. **Positiv formulieren:** Ihr Feedback soll die andere Person nicht entmutigen. Formulieren Sie Ihr Feedback so, das Ihr Gegenüber sich unterstützt und wertgeschätzt fühlt.
3. **Auf das Timing achten:** Feedback sollte zum richtigen Zeitpunkt und in einem passenden Rahmen gegeben werden. Vermeiden Sie öffentliches Feedback, wenn es um persönliche Angelegenheiten geht.
4. **Ich-Botschaften nutzen:** Sprechen Sie aus Ihrer eigenen Perspektive, um defensives Verhalten zu minimieren. Formulierungen wie „Ich habe beobachtet, dass...“ oder „Mir ist aufgefallen, dass...“ können hilfreich sein.
5. **Balance finden:** Achten Sie darauf, neben Kritik auch positive Aspekte anzusprechen. Dies hilft, eine ausgewogene Sichtweise zu vermitteln und die Motivation zu fördern.

Indem Sie diese Tipps beherzigen, können Sie eine Atmosphäre schaffen, in der Feedback als wertvolles Werkzeug für persönliches Wachstum und Verbesserung angesehen wird. Es geht darum, eine Kultur der Offenheit, des Vertrauens und der gegenseitigen Unterstützung zu etablieren. Jeder kann dazu beitragen, indem er sowohl bereit ist, Feedback anzunehmen, als auch es auf eine durchdachte und förderliche Weise zu geben.