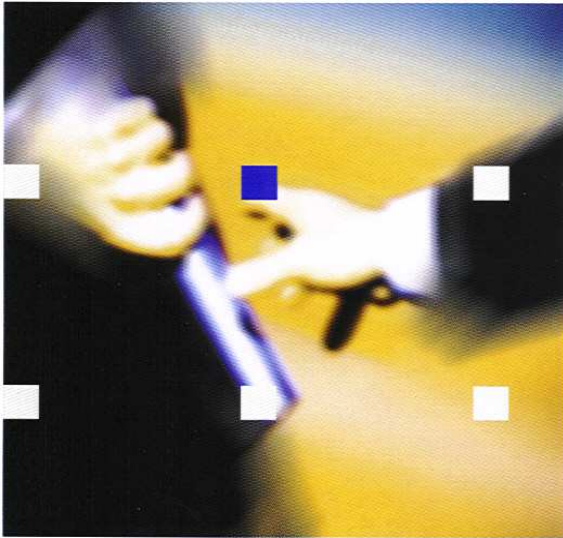


## ■ Feedback geben – Feedback annehmen



Das Empfinden, im eigenen sozialen Umfeld akzeptiert und gebraucht werden, von anderen anerkannt zu sein, gehört zu den stärksten Motivatoren und Antriebskräften für menschliche Aktivitäten. Deshalb ist positives Feedback ein ganz wichtiger Motor für berufliches Engagement. Natürlich sind auch Korrektur und Kritik erforderlich, um Defizite und Schwachstellen aufzugreifen und zu beheben. Aber niemand lässt sich gerne kritisieren. Deshalb tut man sich häufig schwer mit Kritik. Kritik wird vermieden, wird umschreibend formuliert, platzt heraus oder wirkt behrend. Zum Feedback – positiv wie negativ – gehört es auch, Feedback annehmen zu können. Für die Wirkung von Anerkennung und Kritik ist die Vermittlung wichtig, wie ich sie formuliere und wie ich das Feedback annehmen kann.

## ■ Ziel des Seminars

ist der Umgang mit Feedback, positivem wie negativem. Die Teilnehmer/innen lernen, positives Feedback wirksam und negatives Feedback konstruktiv zu formulieren und Feedback annehmen zu können.

## ■ Inhaltsübersicht

- Was die Wirkung von Feedback ist – positiv wie negativ
- Aus welcher Haltung heraus ich Feedback gebe
- Was Wertschätzung bedeutet
- Wie ich Wertschätzung ausdrücke
- Was die Erfolgsfaktoren für positives Feedback und Anerkennung sind
- Wie ich mich fühle, wenn ich Kritik äußern will
- Was bei der Formulierung von Kritik schiefgehen kann
- Wahrnehmung, Wirkung, Wunsch – Was die Grundelemente für kritisches Feedback sind
- Wie ich mit meinen negativen Emotionen bei der Äußerung von Kritik umgehe
- Wie ich persönlich auf Kritik reagiere
- Wie ich lerne, konstruktive Kritik besser annehmen zu können
- Wie ich auch Anerkennung und Lob annehme und akzeptiere

