

## Optimales Feedback

### Voraussetzung:

Der andere ist – gleich aus welchem Grund – grundsätzlich gewillt, meinen Eindruck zu hören, meine Wünsche zu berücksichtigen.

### Gesprächsverlauf für ein optimales Feedback

1) „Ich fühle mich ...“	Nur das Gefühl beschreiben, welches das Verhalten des anderen in mir ausgelöst hat.
2) „Du hast ...“	Nur beschreiben, was man wirklich gesehen und gehört hat, wie es auch ein Videogerät aufgezeichnet hätte. Ohne Deutung oder Unterstellung.
3) „Ich vermute ...“	Hier meine Vermutungen über die Gefühle und Absichten des anderen, aber als <i>Vermutungen</i> .
4) „Ich bin ärgerlich (enttäuscht ...), weil ...“	Bedeutung des Verhaltens für mich zum Ausdruck bringen
5) „Oder wolltest du ...?“ „Oder war es so...?“	Weitere Möglichkeiten aussprechen – Brücken bauen – Diskussionsbereitschaft zeigen
6) „Kannst du (können wir) es in Zukunft so machen ...?“	Genau beschreiben, was man sich in Zukunft in einer solchen Situation erwartet, welches Verhalten man wünscht
7) Partnerzentriert zuhören	Die Antwort zu verstehen suchen – verbalisieren – nicht verteidigen

Nach: Prof. Dr. Josef Schwermer, Lehrstuhl für Pastoralpsychologie und -soziologie  
Paderborn, \*1926, +2017