

Arbeitsblatt zur persönlichen Reflexion bzw. Vorbereitung.

Anleitung: Denke an eine konkrete Feedback-Situation und prüfe anhand der folgenden 5 Kriterien, ob es sich um konstruktives Feedback handelt.

Check 1: Gemeinsames Ziel im Blick

Reflexionsfrage: Gibt es ein gemeinsames Ziel oder eine geteilte Vision, auf das sich mein Feedback bezieht?

- ☐ **Ja** – das Feedback bezieht sich klar auf ein gemeinsames Ziel.
- ☐ **Nein** – kein gemeinsames Ziel erkennbar oder nur einseitiges Interesse.

Meine Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wichtig: Ohne gemeinsamen Bezugspunkt wird Feedback schnell als reine Kritik wahrgenommen oder führt zu Diskussionen, wodurch der Lerneffekt verloren geht.

Check 2: Feedback verschafft Einsicht

Reflexionsfrage: Führt das Feedback zu neuen Gedankenanstoß („Aha-Moment“)?

- ☐ **Ja** – mein Gegenüber hört innerlich: „Stimmt, so habe ich das noch gar nicht gesehen“ oder „Daran habe ich gar nicht gedacht.“
- ☐ **Nein** – keine neuen Erkenntnisse oder Bestätigung bereits bekannter Punkte.

Meine Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wichtig: Gutes Feedback öffnet neue Perspektiven und schafft Verständnis.

Ist das Feedback?

Download zu: Reflexion und Feedback

Check 3: Feedback schafft Verbindung

Reflexionsfrage: Stiftet das Feedback Verbindung und Miteinander?

- ☐ **Ja** – ein Gefühl von Zusammengehörigkeit entsteht („Wir stehe da gemeinsam drin“).
- ☐ **Nein** – Gefühl von Isolation, Angriff oder Rechtfertigung

Meine Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wichtig: Feedback sollte das Gefühl vermitteln, dass wir zusammen unterwegs sind.

Check 4: Dranbleiben

Reflexionsfrage: Gibt es eine Vereinbarung für ein Follow Up?

- ☐ **Ja** – klare Absprache über Wiederaufnahme/Überprüfung
- ☐ **Nein** – nur vage Absichtserklärungen oder keine Vereinbarung

Meine Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wichtig: Durch das Follow Up-Absprachen wird die Verbesserung gesichert, die aus dem Feedback entstehen soll.

Ist das Feedback?

Download zu: Reflexion und Feedback

Check 5: Feedback energetisiert

Reflexionsfrage: Gibt das Feedback Kraft – trotz möglicher Anstrengung?

- ☐ **Ja** – gemeinsam kommen wir weiter“ – das gibt Energie!
- ☐ **Nein** – Erschöpfung, Entmutigung oder Widerstand

Meine Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wichtig: Ja, es hätte irgendwas besser sein können. Und ja, es kostete Energie. Aber echtes Feedback vermittelt das Gefühl „gemeinsam kommt man weiter“ – und das gibt Energie!

Auswertung

Wie viele Checks habe ich mit „Ja“ beantwortet?

- ☐ **5 Ja-Antworten:** Exzellentes Feedback – alle Kriterien erfüllt
- ☐ **4 Ja-Antworten:** Gutes Feedback – ein Aspekt noch optimierbar
- ☐ **1-3 Ja-Antworten:** Wahrscheinlich Kritik – bitte verbessern
- ☐ **0 Ja-Antworten:** Stop! Erstmal an der eigenen Haltung arbeiten, bevor das Gespräch geführt wird.

Was nehme ich mir für das nächste Mal vor?

.....

.....

.....

.....

.....

Datum der Reflexion:

Wichtiger Hinweis: Wenn die oben genannten fünf Grundvoraussetzungen nicht erfüllt sind, dann kann **keine Sandwich-Methode** dabei helfen, Kritik in Feedback zu verwandeln.