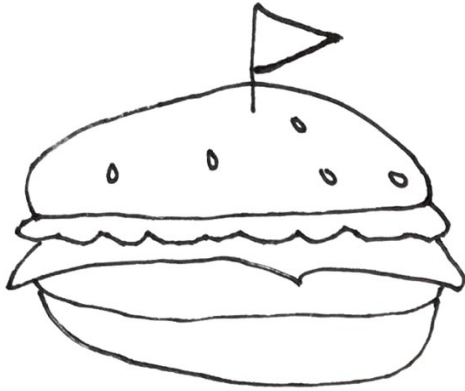


# Feedback - Burger



- POSITIVER BEGINN
- WAHRNEHMUNG
- WIRKUNG
- WUNSCH
- POSITIVER ABSCHLUSS



Feedback ist eine Rückmeldung an eine Person, die deutlich macht, wie wir ihr Verhalten wahrnehmen und erleben.

Wir brauchen Feedback, um die Wirkung des eigenen Verhaltens auf andere einzuschätzen.

## + Feedback geben - wie geht das?

- Frage vorher, ob jemand dein Feedback möchte
- Nehme Positives wahr und bekenne es.
- Überlege wie dieses Verhalten auf dich wirkt. (Gefühle, Gedanken, Assoziationen...)
- Äußere deinen Wunsch und bleibe dabei wertschätzend.
- Nenne ein konkretes Ergebnis und deine Absicht (dein Ziel) - was genau möchtest du?
- Sei dabei: offen, freundlich und voller gutem Gedanken und Gefühle.