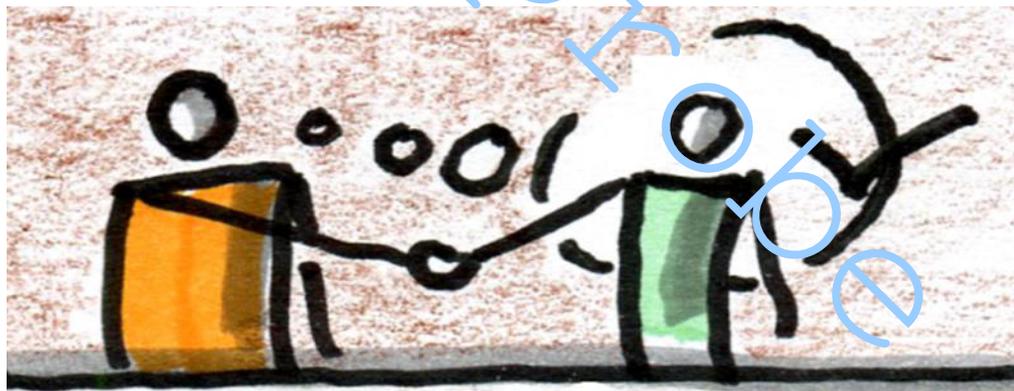


Feedback geben und annehmen

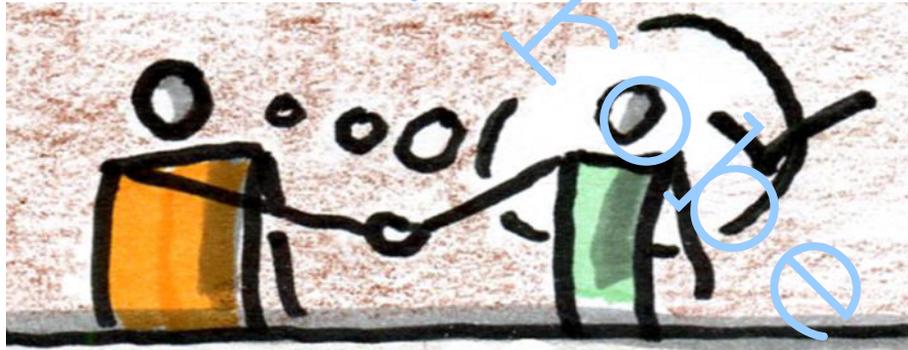


- Einleitung
- Es gibt keine Kritik – es gibt nur Feedback
- Grundlagen der Kommunikation
- Blinde Flecken und Fassaden
- Kommunikation und Beziehung
- Killerphasen, Selbstmord- und Reizwörter
- Worüber wir reden
- Gefühle und Bedürfnisse – worum es uns wirklich geht
- Empathisches Zuhören – Gefühle und Bedürfnisse spiegeln
- Feedback geben
- Feedback annehmen
- Praktische Tipps, Regeln und Hinweise
- Worte zur Bereicherung der Alltagssprache
- Zusammenfassung
- Tages-Clearing



Feedback geben, Feedback annehmen

- Sicherheit
- Verbindlichkeit
- Überzeugung
- Klarheit



- Feedback umfasst alle Aspekte des Lebens.
- Feedback ist die Wirkung, die eintritt auf etwas das Sie tun, welches die Ursache darstellt.
- Die Person, die Feedback gibt, entscheidet selbst auf welche Weise er oder sie das Feedback geben möchte.

Die innere Haltung beim Feedback



Unbewusstes und bewusstes Feedback

- Der unbeabsichtigte/unbewusste Feedback-Anteil kann wenig bis gar nicht gesteuert werden.
- Der bewusste/beabsichtigte Feedback-Teil ist ein wertvolles Instrument zur Verständigung und zum Verbindungsaufbau.



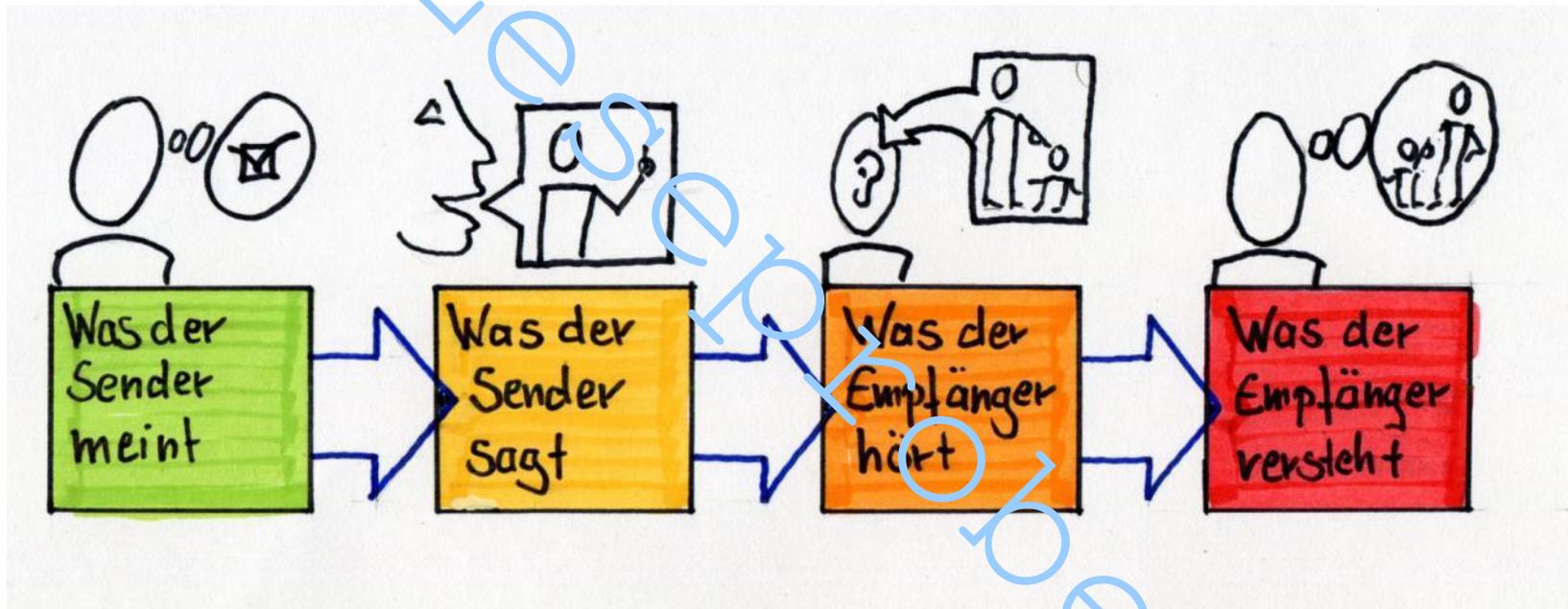
Es gibt weder Eindeutigkeiten noch Selbstverständlichkeiten.



Der Sinn und Zweck von Feedback in der zwischenmenschlichen Kommunikation

Ihr Logo

Wenn zwei Menschen auf dasselbe schauen, sehen sie garantiert nicht das Gleiche

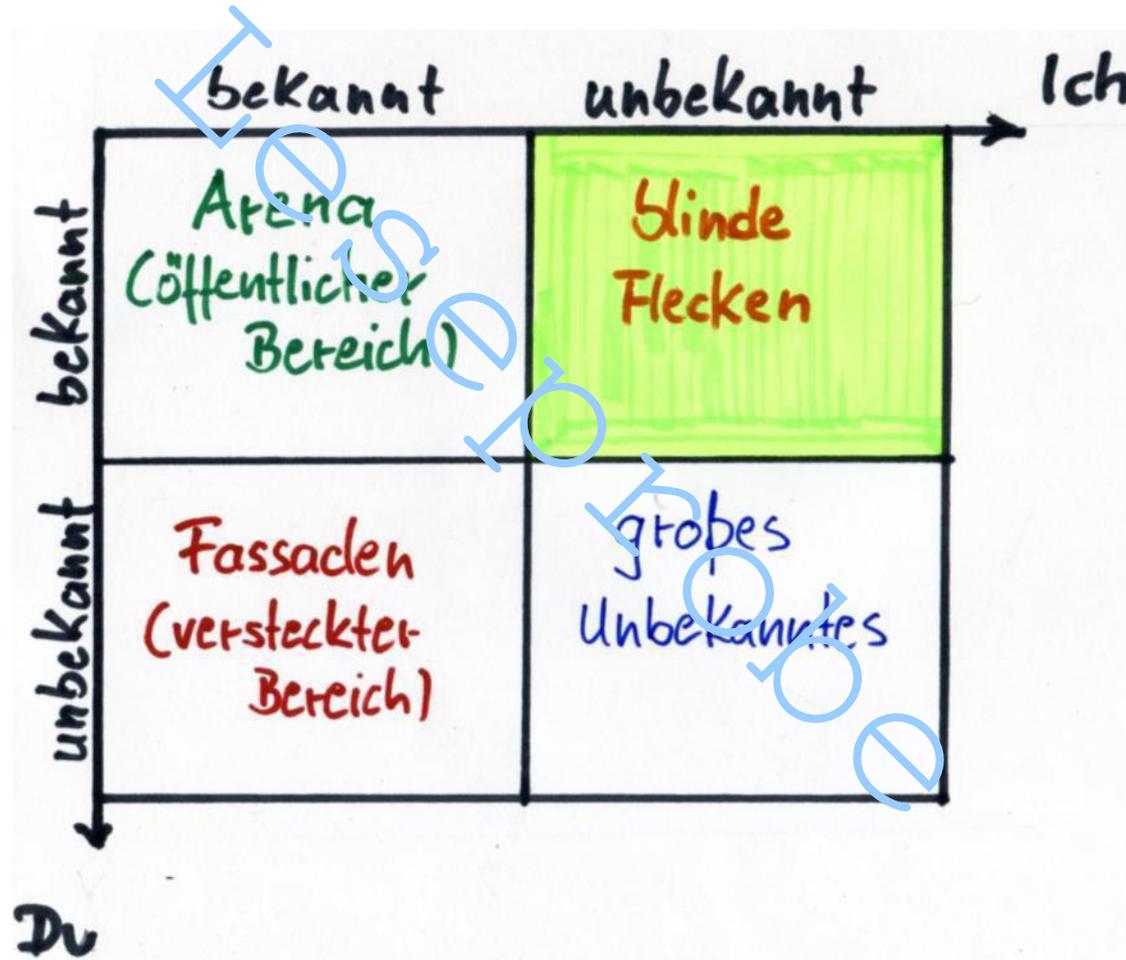




Durch die Interaktion mit anderen
erhalten wir schon als Kind unser Selbstbild.



Das „Johari“-Fenster



Übung 1 : Visualisierung „Blinder Fleck im Auge“

- Halten Sie dieses Blatt im Querformat, mit dem Kreuz nach rechts.
- Halten Sie das rechte Auge zu.
- Halten Sie das Blatt mit ausgestrecktem Arm und fokussieren Sie das Kreuz.
- Führen Sie das Blatt nun langsam in Richtung ihres geöffneten linken Auges.
- Irgendwann verschwindet der Punkt.
- Wiederholen Sie die Übung umgekehrt.
- Halten Sie das linke Auge zu und das Kreuz nach links.
- Der Rest erfolgt analog.

