

## 6 Regeln für den Umgang mit Feedback

### Feedback ...

#### 1. ... ist die Wahrnehmung einer Person

Es ist ihre Sicht der Dinge, nicht die Wahrheit!

#### 2. ... sagt mehr über den Sender als den Empfänger aus

Es sagt dir: was der anderen Person auffällt. Was ihr gefällt. Was ihr nicht gefällt. Was ihr wichtig ist. Was ihr unwichtig ist. Was sie wertschätzt. Was sie nicht wertschätzt.

#### 3. ... ist Teil jeder Arbeit und jedes Verhaltens, das dich exponiert.

Es gibt kein Verhalten, keine Person, keine Einstellung, die nicht von irgendwem irgendwie kritisiert wird. Wenn du etwas Neues probierst, wenn du authentisch bist, wenn du kreativ bist, wenn du eine Meinung hast: du wirst immer kritisiert. Ob positiv oder negativ.

#### 4. ... kann wertvoll sein

Oder auch nicht. Manches Feedback hilft dir weiter, weil es dir etwas mitteilt, das du nicht wusstest und dir wichtig ist. Oder weil es dir etwas über eine dir wichtige Person sagt.

Manches Feedback ist einfach nur destruktiv. Oder nicht hilfreich. Oder nicht erwünscht.

#### 5. ... ist eine Information, die du verwenden kannst.

Nehme Feedback an, das wohlwollend und hilfreich ist. Lass den Rest los. Du entscheidest, welches Feedback du annehmen möchtest und welches nicht! Gebe Personen, die dir nicht wohlgesonnen sind, und destruktives und gemeines Feedback geben, nicht die Macht über dich, dich anzugreifen oder fertig zu machen.

#### 6. ... das dir beim Wachsen hilft, ist in der Regel konstruktiv und wohlwollend.

Löse dich von jeglichem Feedback, das destruktiv, unsachlich und persönlich angreifend ist.