

Redewendungen in einer Arbeitsteamsitzung:

Das ist doch Unsinn!

In diesem Punkt kann ich dir nicht zustimmen.

Drück dich doch mal klar aus!

Ich habe das noch nicht ganz verstanden. Kannst du das etwas genauer erklären?

Quatsch doch nicht immer dazwischen!

Bitte lass mich ausreden.

Mensch, könnt ihr denn nicht endlich mal zur Sache kommen!

Ich finde, wir drehen uns im Kreis. Ich schlage vor, dass wir uns erst einmal auf ein gemeinsames Ziel einigen.

Bis du mal was kapierst! Denken ist eben Glücksache!

Ich habe den Eindruck, dass du mich noch nicht richtig verstanden hast.

Immer hast du was zu meckern!

Du bist damit nicht einverstanden. Was genau stört dich daran?

Ihr habt wohl nichts dazu zu sagen!?

Was meint ihr denn dazu?

Du bist doch nicht ganz bei Trost!

Ich bin da ganz anderer Ansicht, denn.....

Pia hat absolut Recht, das müsste doch wohl jeder einsehen!

Ich stehe voll und ganz hinter Pias Aussage.

Du bist egoistisch und rücksichtslos!

Bitte höre dir auch meinen Standpunkt einmal an.

Du störst, merkst du das nicht!?

Ich möchte die Arbeit in Ruhe zu Ende bringen. Kannst du noch 10 Minuten warten?

Hurra, Udo hat was kapiert!

Ich bin froh, dass du mich verstanden hast.

Beispiele für konstruktives, gesprächsförderndes Feedback in Arbeitsteams:

In diesem Punkt kann **ich** dir nicht zustimmen.

Ich habe das noch nicht ganz verstanden. Kannst du das etwas genauer erklären?

Ich finde, wir drehen uns im Kreis. **Ich schlage vor**, dass wir uns erst einmal auf ein gemeinsames Ziel einigen.

Bitte lass mich ausreden.

Ich habe den Eindruck, dass du mich noch nicht richtig verstanden hast.

Du bist damit nicht einverstanden. **Was genau** stört dich daran?

Was meint ihr denn dazu?

Ich bin da ganz anderer Ansicht, denn.....

Ich stehe voll und ganz hinter Pias Aussage.

Bitte höre dir auch meinen Standpunkt einmal an.

Ich möchte die Arbeit in Ruhe zu Ende bringen. Kannst du noch 10 Minuten warten?

Ich bin froh, dass du mich verstanden hast.

Beispiele für destruktives, gesprächshemmendes Feedback (Killerphrasen) in Arbeitsteams:

Quatsch doch nicht immer dazwischen!

Das ist doch **Unsinn**!

Mensch, könnt **ihr denn nicht endlich mal** zur Sache kommen!

Drück **dich** doch mal klar aus!

Bis du mal was kapierst! Denken ist eben Glückssache!

Immer hast **du** was zu meckern!

Ihr habt wohl nichts dazu zu sagen!?

Du bist doch nicht ganz bei Trost!

Pia hat **absolut** Recht, das müsste doch wohl **jeder** einsehen!

Du bist egoistisch und rücksichtslos!

Du störst, merkst du das nicht!?

Hurra, **Udo** hat was kapiert!

Wie man am besten Feedback gibt:

- Geben Sie positives Feedback.
- Formulieren Sie negatives Feedback immer konstruktiv.
- Benennen Sie so konkret wie möglich die einzelnen Kritikpunkte: auf begrenztes, konkretes Verhalten beziehen, nicht auf die ganze Person.
- Formulieren Sie Ihre Rückmeldung möglichst beschreibend und nicht wertend.
- Beschreiben Sie Ihre eigene Reaktion auf das Verhalten des anderen mit Ich-Botschaften.
- Wählen Sie den richtigen Zeitpunkt für Feedback.
- Berücksichtigen Sie die Aufnahmekapazität des anderen.
- Formulieren Sie Erwartungen an sein Verhalten möglichst als Bitte.

Wie man am besten Feedback annimmt:

- Hören Sie zunächst nur ruhig zu.
 - Bedanken Sie sich für die offenen Rückmeldungen.
 - Freuen Sie sich über positives Feedback und nehmen Sie es an statt es abzuschwächen.
 - Nehmen Sie die Kritikpunkte Ihres Gesprächspartners ernst und blocken Sie nicht sofort ab.
 - Wiederholen Sie seine Kritik in Ihren eigenen Worten und stellen Sie ggf. Verständnisfragen.
 - Bitten Sie unter Umständen weitere Personen um Rückmeldung.
 - Entscheiden Sie selbst, was Sie mit der Kritik anfangen.
 - Es zeugt von Selbstsicherheit, wenn Sie zu Ihren Fehlern stehen und die Rückmeldung für sich verwerten.
 - Weisen Sie ungerechtfertigte oder unangemessene Kritik sicher und gelassen zurück, ohne dabei aggressiv zu werden.
 - Lassen Sie nicht zu, dass Ihr Selbstwertgefühl vom anderen verletzt wird.
- Gehen Sie gefühlsmäßig auf Distanz und reagieren Sie sachbezogen.