

# Feedback-Übung & Gesprächsleitfaden



## Übung: Die 5-Minuten-Feedback-Brücke

Ziel: Feedback geben und empfangen, ohne Abwehr – und mit echter Verbindung.

Ort: Arbeitsplatz, Besprechungsraum oder Pausenbereich.

Dauer: 5 Minuten pro Person.

### Ablauf der Übung

#### 1 Vorbereitung

Jede:r wählt eine konkrete Situation aus der letzten Woche.

#### 2 Bestärkend starten

„Was mir positiv aufgefallen ist ...“ – nur beobachten, nicht bewerten.

#### 3 Korrigierend & entwickelnd

„Was dir geholfen hätte ...“ + „Wie könnte es noch leichter für dich werden?“

#### 4 Rollenwechsel

Person B gibt Feedback an A – gleiche Struktur.

#### 5 Abschluss

Was nehme ich mit? Was probiere ich aus?

## **Gesprächsleitfaden: Das 4-Schritte-Feedbackgespräch**

### **1. Einstieg**

Beziehung vor Inhalt – Sicherheit schaffen.

### **2. Beobachtung**

Neutral beschreiben, was man gesehen oder gehört hat.

### **3. Wirkung + Verbesserung**

Wirkung erklären und eine Alternative anbieten.

### **4. Einladung zum Wachstum**

Raum öffnen: „Wie siehst du das?“