

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?“