

BALANCE-TIPP

FEEDBACK



Permakultur-Prinzip: *Nutze Selbstregulierung und akzeptiere Feedback*

Ziel dieses Tipps: Gegenseitig Feedbacks geben und annehmen können



Material:

- Ev. Notizzettel mit Stift



So geht's:

- Suche dir ein Gegenüber.
- Definiert zusammen ein Thema (Verhalten in der Gruppe, Sportübung, etc.).
- Überlegt euch nun, was ihr der anderen Person rückmelden wollt.
- Nehmt euch Zeit.
- Nehmt eine wertschätzende Haltung ein.
- Erwähnt zu Beginn und zum Schluss etwas Positives (Sandwich-Prinzip).
- Macht «ICH-Formulierungen», z.B. «Ich finde, dass...», «Ich habe den Eindruck, dass...», «Meiner Meinung nach...», «Ich fühle...».
- Macht konkrete Beispiele.
- Lobt einander für Dinge, die toll waren.

Höre aufmerksam zu und nehme das Feedback an. Wenn dir etwas unklar ist, darfst du nachfragen.

Sei dir bewusst, dass dies der Eindruck deines Gegenübers ist. Überlege dir, wie du das empfindest?

Deckt sich deine Eigeneinschätzung mit dem Feedback deines Gegenübers?

Du willst etwas von dem Besprochenen umsetzen? Überlege dir, was du dafür brauchst. Wer kann dich dabei unterstützen und motivieren?



Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

