

- **„Ich bin o.k. - Du bist o.k.“**  
Rückmeldungen über persönliches Verhalten sind ein Angebot, mehr darüber zu erfahren, wie andere einen wahrnehmen. Sie sind keine objektiven Wahrheiten und keine Werturteile. Und: Sie betreffen nicht den Kern der Persönlichkeit, sondern deren Erscheinungsbild.
- **Beschreiben - nicht bewerten**  
Wer Rückmeldung gibt, beschreibt seine Wahrnehmungen und Beobachtungen - also das, was ihm am anderen aufgefallen ist. Und er beschreibt, was das in ihm selbst auslöst: Gefühle, Empfindungen, Fragen, Überlegungen. Er fällt keine Werturteile, er macht keine Vorwürfe, er moralisiert nicht.
- **Immer zuerst positive Rückmeldungen**  
Entweder positive und kritische Rückmeldungen oder gar keine - und die positiven immer zuerst! Es ist wichtig, daß sowohl der „Sender“ als auch der „Empfänger“ beide Dimensionen betrachten. Einseitigkeit führt immer zu Verzerrungen. Außer-dem helfen positive Aspekte dem „Empfänger“ Kritisches zu akzeptieren und zu „verdauen“.
- **Möglichst konkrete Rückmeldungen geben**  
Mit Allgemeinplätzen und abstrakten Betrachtungen kann der „Empfänger“ nichts anfangen. Rückmeldungen sollten konkret und nachvollziehbar sein. Am besten ist es, wenn sie durch praktische Beispiele aus der gemeinsamen Arbeit untermauert werden können. (Aber: Nicht ein einzelnes Beispiel als „Drama“ hochspielen!).
- **Jeder spricht für sich selbst**  
Jeder spricht per „ich“ und nicht per „man“. Der Feedback-Geber spricht den Empfänger direkt und persönlich an. Jeder bezieht sich auf seine eigenen Erfahrungen und Empfindungen.
- **Bei Störungen „Signal“ geben**  
Wer sich verletzt oder durch die aktuelle Situation verunsichert fühlt, teilt dies den anderen sofort mit, so daß darüber gesprochen werden kann.
- **Jeder ist für sich selbst verantwortlich**  
Rückmeldungen sind keine Verdikte und keine Verpflichtungen, sondern Angebote zur Selbstüberprüfung. Der „Empfänger“ entscheidet selbst, was er aufnehmen und annehmen sowie gegebenenfalls bei sich verändern will - und was nicht.
- **Strikte Vertraulichkeit**  
Alles, was im Rahmen von persönlichem Feedback gesprochen wird, bleibt ausschließlich im Kreis der Anwesenden und wird nicht nach außen weitergetragen.