



Bild von athree23 auf pixabay.com

## Feedback geben – aber richtig

Als soziale Wesen gibt es Menschen Sicherheit im sozialen Gefüge, wenn sie Rückmeldungen durch ihre Mitmenschen erhalten. Ständige Unsicherheit, z.B. darüber, wie die Arbeitsleistung gesehen wird, bringt Zweifel und kann psychisch belastend sein. Das wirkt sich negativ auf die Gesundheit, aber auch auf die Leistung aus. Dem können Feedbackgespräche entgegenwirken und zudem die Motivation steigern. Feedback kann sowohl negative, wie auch positive Anlässe haben. Besonders zweitere zeigen Wertschätzung.

Damit negatives Feedback nicht als persönlicher Angriff, sondern konstruktiv wahrgenommen werden kann, sollte die Rückmeldung so konkret wie möglich sein und sich auf beobachtbares, beschreibbares Verhalten stützen. Eine gute Methode sind die „3 W“:

- **Wahrnehmung**  
Im ersten Schritt geht es darum, die Situation aus der eigenen Sicht in Form einer Ich-Botschaft zu schildern. Und das sachlich, ohne Wertung oder gar Zurechtweisung.  
Beispiel:  
„Ich habe gesehen, dass du heute Morgen deine Arbeitsschuhe nicht getragen hast.“
- **Wirkung**  
Als Nächstes wird thematisiert, wie das Wahrgenommene auf Sie wirkt.  
Beispiel:

„Ich kann das nicht gut mit ansehen, wie du mit unsicheren Schuhen arbeitest. Du könntest dich schnell einmal verletzen.“

- **Wunsch**  
Im dritten Schritt benennen Sie, was Sie sich anstelle des Beobachteten wünschen.  
Beispiel:  
Es wäre mir lieb, wenn du künftig deine Arbeitsschuhe tragen würdest. Dann hätte ich das gute Gefühl, dass wir noch lange gesund zusammenarbeiten können.“

Noch wichtiger, als Kritik, ist aber auch **positives Feedback** – was läuft gut? Der Mensch fühlt sich und seine Arbeit **gesehen** und **wertgeschätzt**. Er hat **Freude** an der Arbeit, **engagiert** sich und bleibt **gesünder**.

Besonders positives Feedback kann auch Kollegen gegeben werden. Z.B. „Ich bin immer wieder beeindruckt, wie du mit der Situation X umgehst!“ Ebenso ist Feedback keine Einbahnstraße, die nur von Führungskräften zu Mitarbeitenden geht. Wann haben Sie das letzte Mal Ihrem Vorgesetzten ein positives Feedback gegeben?

### Ihre Ansprechpartnerinnen für unser Betriebliches Gesundheitsmanagement

Simone Milz  
T 05251-2889-218

Christina Wirz  
T 05251-2889-219

E-Mail: [bgm@cww-paderborn.de](mailto:bgm@cww-paderborn.de)  
Waldenburger Str. 11, 33098 Paderborn