



Die vier Seiten einer Nachricht nach Schulz von Thun

# Grundregeln für **konstruktives** Feedback

- Reden Sie über sich, nicht über andere
- Seien Sie konkret
- Rechtfertigen Sie sich nicht
- Urteilen Sie nicht
- Fragen Sie nach Gründen für Verhaltensweisen
- Beschreiben Sie Ihre Empfindungen
- „Ich-Botschaften“ statt „Du-Botschaften“
- Stellen Sie Rückfragen
- Wiederholen Sie mit eigenen Worten die Aussagen des anderen, um sich zu vergewissern, dass Sie ihn richtig verstanden haben („Habe ich Sie richtig verstanden, dass ...“)

