

## Dein Weg, um emotional unabhängig von Feedback zu werden

Manchen meiner Coaching-Klienten hilft eine einzige Geschichte, damit sie sich befreit fühlen. Andere brauchen eine neue Perspektive, die sie inspiriert. Wieder andere fangen lieber an, sich mit sich selbst zu beschäftigen. Geh also bei deiner Lektüre gerne ganz nach deiner Neugierde vor. Du kannst die Kapitel kreuz und quer lesen. Du kannst dich aber auch dem natürlichen Blättern hingeben und ich nehme dich mit auf eine Reise. Dazu gebe ich dir einen kurzen Überblick über die einzelnen Etappen.

In Kapitel 1 geht es um erste Schritte zu einem veränderten Mindset im Umgang mit Feedback, denn die veralteten Feedbackregeln sind heutzutage kaum mehr zu gebrauchen.

In Kapitel 2 führe ich dich in meine persönlich wahrscheinlich prägendste Feedback-Story, die mich niedergerissen hat. Es geht aber auch darum, wie ich es geschafft habe, mich wieder aufzubauen. Dadurch wirst du schon mindestens einen magischen Schlüssel erhalten, der dich freier im Umgang mit Feedback werden lässt.

Kapitel 3 bietet verrückte Anekdoten aus dem Alltag meiner Klienten und mir, die Feedback unter ganz unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchten. Hier lernst du relevante Ebenen und Nebenschauplätze kennen, die dir für deine Feedbacksituationen spannende und ungeahnte Perspektiven bieten können.

In Kapitel 4 nehme ich die Bestandteile und Zusammensetzung von Feedbacks intensiv unter die Lupe: Was ist drin und was ist nicht drin?

Kapitel 5 erläutert diverse clevere oder auch weniger clevere Verpackungsstrategien von Feedbackgebern, die du kennen solltest, um nicht zum Opfer der verfolgten Strategie zu werden. Damit bekommst du gleichzeitig eine sehr gute Anleitung zum Filtern und Interpretieren von Feedbacks.

»Früher war alles besser« – das wage ich zwar zu bezweifeln, aber früher war die Feedbacklandschaft sicherlich anders als heute. In Kapitel 6 gehe ich daher auf Themen ein, die in unserer aktuellen Zeit den Umgang mit Feedback erschweren oder zumindest zu weiteren Schauplätzen von Feedback-Skurrilitäten führen können.

Nach all dem kann man sich fragen: Gibt es noch einen anderen Weg, um mit Feedback umzugehen? Ja, und zwar eine komplett andere Perspektive, die ich dir in Kapitel 7 vorstellen werde. Diese hat nichts mehr mit dem Inhalt des Feedbacks oder auch dem Feedbackgeber zu tun, sondern nur noch mit dir. Wenn es hart auf hart kommt, ist es nämlich meistens an und in dir, mental aufzuräumen.\*

Ich würde sagen: Jetzt geht's los! Fangen wir vorne an und gehen zum Tatort.

---

\* Zögere bitte niemals, dir dafür auch notwendige Unterstützung zu holen – sei es durch Freunde, Coaches oder auch Therapeuten, wenn du es nicht alleine schaffst!

# 1 Nie wieder Opfer

Bestimmt hast du dir schon das ein oder andere anhören müssen, das du wirklich frech und unangemessen fandest. Wo sich jemand im Ton vergriffen oder dir ein Feedback vor die Füße geworfen hat, das absolut ungerechtfertigt war. Was immer dir Menschen als Feedback mitgeben, du entscheidest, ob diese Rückmeldungen für dich Gift oder ein Geschenk sind. Du kannst wählen und entscheiden. Immer! Es geht nicht um den Täter, sondern darum, dass du nie wieder Opfer bist.

## Tatort Feedback

Kurz vor Feierabend kommt dein Chef ins Büro und schnauzt dich an: »Wie konntest du nur diese wichtige Deadline vergessen? Um jeden Scheiß muss man sich hier selber kümmern! Wo hast du deinen Kopf?! Das läuft so nicht. Es geht gar nicht, dass du solche wichtigen Termine immer wieder verpennst. Das muss einfach mal gesagt werden: Hast du denn bei uns gar nichts gelernt? Was kannst du eigentlich?«

Du bist erstarrt, wütend und fühlst dich überhaupt nicht schuldig. Du denkst: »Das war doch völlig anders verabredet!« Aber bevor du etwas sagen kannst, dreht sich dein Chef auf dem Absatz um und rauscht aus dem Büro. Du fühlst dich zwar im Recht, ärgerst dich aber trotzdem. Die letzte Stunde im Büro verbringst du damit – halb blind vor Wut und fahrig –, die E-Mails zu diesem Vorfall zusammenzusuchen. Das, was du eigentlich noch erledigen wolltest, hast

du komplett vergessen. Kurz nach 18 Uhr steigst du ins Auto und zermarterst dir während der Fahrt das Hirn, was du deinem Chef am besten hättest antworten sollen. Später kannst du dich an den Nachhauseweg gar nicht mehr erinnern. Irgendwer hat dich wohl irgendwie nach Hause gebracht.

Zu Hause angekommen, gehst du zu deinem Partner in die Küche und erzählst ihm, was passiert ist. »So ein Arsch! Behandelt mich wie einen dummen Schüler. Dabei hat er das Projekt mit dem Kunden doch selbst verbockt.«

Dein Partner unterstützt dich und zieht mit: »Ja, der kann froh sein, dass er dich hat. Frechheit, so was zu sagen! Da würde ich morgen noch mal hingehen und ihm sagen, dass er so nicht mit dir umgehen kann. Am besten, du beschwerst dich sofort bei seinem Chef. Oder noch besser: Geh gleich zum Betriebsrat!«

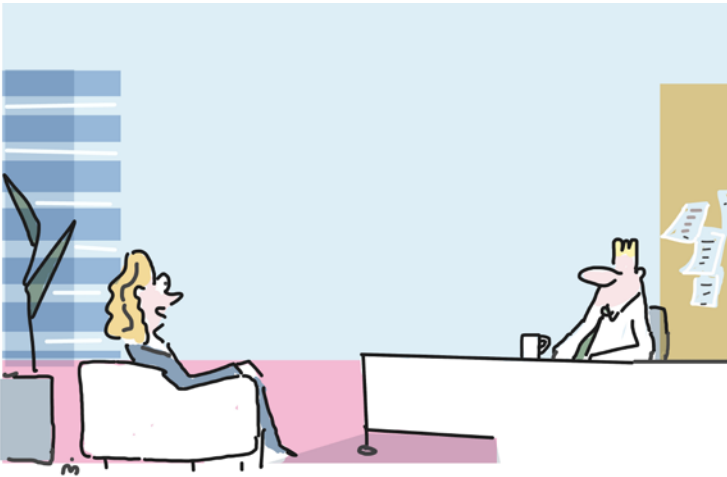
Der Abend kostet dich dann eine Flasche Rotwein, das Einschlafen wird schwierig, und nachts wachst du immer wieder auf und überlegst, ob du vielleicht wirklich den Betriebsrat einschalten solltest. Auf jeden Fall wirst du morgen deiner Kollegin davon erzählen, denn das kann ja wohl alles nicht wahr sein! Wolltest du nicht ohnehin kündigen und dich neu orientieren?

So ähnlich ist vielleicht auch schon eine deiner Feedbackgeschichten im Joballtag verlaufen. Unangemessene Feedbacks sind aber nicht auf den Beruf beschränkt, sondern traktieren uns auch im privaten Umfeld. Wie sollen wir uns in solchen Situationen verhalten?

## Warum du dringend ein neues Mindset brauchst

Wut oder Angst machen sich bei vielen Menschen breit, die negatives Feedback erhalten. Allein die Ankündigung »Ich möchte dir mal Feedback geben« löst oft ungute Gefühle bei uns aus. Wir fühlen uns wehrlos. Wir fühlen uns als Opfer der Situation, denn viele von uns haben früher mal gelernt:

- »Lass den Feedbackgeber ausreden und höre gut zu.«
- »Feedback solltest du nicht kommentieren.«
- »Feedback ist ein Geschenk! Dafür solltest du dich bedanken.«
- »Feedback solltest du dir immer zu Herzen nehmen.«



Wann kamen Sie denn auf die geniale Idee, für das, was Sie hier tun, Geld zu verlangen?