

Feedback neu gedacht

**Drei Modelle für mehr Tiefe,
Verbindung und Wirksamkeit**



von Terry Tschumi



Inhalt:

	<u>Seite</u>
✦✦ EINLEITUNG	2
KAPITEL 1: LOGISCHE EBENEN	3
KAPITEL 2: GEWALTFREIE KOMMUNIKATION	4
KAPITEL 3: ERFÜLLTES LEBEN.....	5
KAPITEL 4: VEREINTE MODELLE.....	6
KAPITEL 5: KONSTRUKTIVES FEEDBACK	7
💡 MERKSATZ ZUM MITNEHMEN:.....	9
NOTIZEN.....	10
📎 HINWEISE ZUR NUTZUNG	11

✨ Einleitung

Feedback ist ein mächtiges Werkzeug, das uns hilft, uns weiterzuentwickeln, blinde Flecken zu erkennen und unser Potenzial zu entfalten – beruflich wie persönlich. In diesem Booklet stelle ich drei bewährte Modelle vor, die das Thema Feedback aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachten:

- ★  Die **logischen Ebenen** nach **Robert Dilts**
- ★  Die **Gewaltfreie Kommunikation (GFK)** nach **Marshall Rosenberg**
- ★  Das **Modell des erfüllten Lebens** von **Friedemann Schulz von Thun**

Gemeinsam eröffnen sie eine neue, **ganzheitliche Perspektive auf Feedback**, die mehr Tiefe, mehr Verbindung und mehr Wirkung ermöglicht.

Kapitel 1: Logische Ebenen

 Die logischen Ebenen nach **Robert Dilts**:
Feedback bewusst auf der richtigen Ebene geben

Robert Dilts unterscheidet sechs Ebenen, auf denen menschliches Verhalten und Lernen stattfinden:

1. **Umwelt** – Wo bin ich? Mit wem?
2. **Verhalten** – Was tue ich?
3. **Fähigkeiten** – Was kann ich?
4. **Werte & Überzeugungen** – Was ist mir wichtig?
5. **Identität** – Wer bin ich?
6. Spiritualität / Zugehörigkeit – Wofür bin ich da?

Anwendung im Feedback:

Je höher die Ebene, desto tiefgreifender die Wirkung.
Feedback sollte möglichst **bewusst auf der passenden Ebene ansetzen** – und **niemals unabsichtlich tiefere Ebenen** wie Identität angreifen, wenn nur Verhalten gemeint ist.

Kapitel 2: Gewaltfreie Kommunikation

 Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg:
Klar, empathisch und verbindend kommunizieren

Die vier Schritte der **GFK** bieten eine klare und respektvolle Struktur für Feedback:

1. **Beobachtung** – Was ist konkret passiert?
2. **Gefühl** – Was löst es in mir aus?
3. **Bedürfnis** – Welches Bedürfnis ist (nicht) erfüllt?
4. **Bitte** – Was wünsche ich mir konkret?

Stärke der GFK:

Sie fördert **Wertschätzung** statt Kritik, **Verbindung** statt Verteidigung und **Lösungsorientierung** statt Schuldzuweisung.

Kapitel 3: Erfülltes Leben

Das Modell des erfüllten Lebens nach Schulz von Thun: ganzheitliches Feedback

Das **5-Felder-Modell des erfüllten Lebens** von **Friedemann Schulz von Thun** bietet einen ganzheitlichen Blick auf persönliche Erfüllung. Es unterscheidet fünf zentrale Lebensfelder, die zusammen das Fundament für Wohlbefinden und innere Balance bilden:

- ★ **Alpha** – Wunscherfüllung
- ★ **Beta** – Sinnerfüllung
- ★ **Gamma** – Biographische Erfüllung
- ★ **Delta** – Daseinserfüllung
- ★ **Omega** – Selbsterfüllung

Bedeutung für Feedback:

Das Modell dient als hilfreicher **Orientierungsrahmen für ganzheitliches Feedback**. Indem Rückmeldungen verschiedene Lebensdimensionen ansprechen, entsteht **Tiefe, Wertschätzung** und echtes **Wachstumspotenzial**.

Kapitel 4: Vereinte Modelle

Die drei Modelle im Zusammenspiel

Modell	Fokus	Beitrag zum Feedback
Dilts	Tiefenstruktur des Erlebens	Bewusstsein für Wirkungsebenen
GFK	Kommunikation & Beziehung	Struktur für wertschätzendes Feedback
Schulz von Thun	Ganzheit des Lebens	Sensibilität für Lebensbereiche

Beispielhaft kombiniert:

Ein Mitarbeiter erhält Rückmeldung zu einer Präsentation.

- ★ **Dilts:** Die Rückmeldung bezieht sich explizit auf die Fähigkeit, nicht auf die Identität.
- ★ **GFK:** Die Rückmeldung ist empathisch strukturiert (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte).
- ★ **Schulz von Thun:** Sie berücksichtigt die verschiedenen Lebensbereiche.

Ein gutes Feedback ist **klar, ehrlich, respektvoll** und **entwicklungsorientiert**.

Kapitel 5: Konstruktives Feedback

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. **Klare Absicht und bewusste Ebene**

- ★ **Absicht klären:** Überlegen Sie, ob Ihr Feedback dazu dienen soll, zu motivieren, zu stärken oder Lernprozesse anzustoßen.
- ★ **Ebene wählen:** Bestimmen Sie, ob sich Ihr Feedback auf Verhalten, Fähigkeiten oder die Identität bezieht (nach dem Modell von Robert Dilts).

2. **Gewaltfreie Kommunikation (GFK) anwenden**

Nutzen Sie die Struktur der Gewaltfreien Kommunikation, um Ihr Feedback klar und empathisch zu formulieren:

- ★ **Beobachtung:** Beschreiben Sie konkret, was Sie wahrgenommen haben.
- ★ **Gefühl:** Teilen Sie mit, wie Sie sich dabei gefühlt haben.
- ★ **Bedürfnis:** Benennen Sie das zugrunde liegende Bedürfnis.
- ★ **Bitte:** Formulieren Sie eine konkrete Bitte oder einen Wunsch.

3. 🧠 **Ganzheitliche Perspektive einnehmen**

Berücksichtigen Sie die verschiedenen Lebensbereiche des Gegenübers (nach Schulz von Thun):

- ★ **Sensibilität:** Achten Sie darauf, ob Ihr Feedback einen sensiblen Bereich betrifft.
- ★ **Wertschätzung:** Würdigen Sie den Menschen in seiner Gesamtheit.

4. 🕒 **Zeitlicher und räumlicher Rahmen**

- ★ **Zeitnah:** Geben Sie Feedback möglichst bald nach dem beobachteten Verhalten.
- ★ **Passender Rahmen:** Wählen Sie einen geeigneten und ungestörten Ort für das Gespräch.

5. 🗣️ **Kommunikationsstil und Dialog**

- ★ **Ich-Botschaften:** Verwenden Sie Ich-Botschaften, um Ihre Wahrnehmungen und Gefühle auszudrücken, ohne zu verallgemeinern.
- ★ **Respektvoll und wertschätzend:** Achten Sie auf eine positive und unterstützende Sprache.
- ★ **Dialog fördern:** Ermutigen Sie zum Austausch und zur gemeinsamen Reflexion.

💡 **Merksatz zum Mitnehmen:**



«**Gutes Feedback**
baut Brücken,
keine Mauern.
Es spricht den Menschen an –
nicht nur sein Verhalten.»

→ Im besten Fall ist es
klar, ehrlich, respektvoll und
entwicklungsorientiert!



Ich wünsche Ihnen viel **Freude** und **Erfolg** bei der **Umsetzung!**

Terry Tschumi

Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 **Hinweise zur Nutzung**

Dieses Booklet darf gerne geteilt, weitergegeben oder in Trainings genutzt werden – mit Quellenangabe.

→ Für **individuelle Begleitung, Workshops oder Impulsvorträge** zum Thema **Feedback & Kommunikation** kontaktieren Sie mich gerne persönlich:

Terry Tschumi
Inhaberin & Geschäftsführerin

Wellkomm GmbH
Coaching & Mediation
Kleestrasse 18
CH - 4153 Reinach BL

+41 79 940 81 18
terry.tschumi@wellkomm.ch
www.wellkomm.ch

April 2025