

Selbsteinschätzung

Ihr Name:

Schätzen Sie sich auf der folgenden Seite selbst hinsichtlich verschiedener Aspekte der Kommunikation und Gesprächsführung ein. Kreuzen Sie dabei stets jene Antwortalternative an, die Ihnen am zutreffendsten erscheint.

Wenn Sie später Ihr Feedback erhalten, so tragen Sie mit einem andersfarbigen Stift auch die Einschätzungen der anderen Teilnehmer bezüglich Ihrer Person in das jeweilige Kästchen ein.

So erhalten Sie einen Abgleich von Selbst- und Fremdeinschätzung bezüglich Ihres Kommunikationsverhaltens.

Wenn Sie Feedback erhalten, konzentrieren Sie sich darauf, zuzuhören und das Feedback entgegenzunehmen, ohne sich zu erklären oder Ihr Verhalten zu rechtfertigen. Sie können das Feedback zunächst einmal auf sich wirken lassen und später entscheiden, welches Feedback Sie annehmen und welches nicht.

Wenn Sie Feedback erhalten, ist das Vorgehen folgendermaßen: Die Feedback-Geber nennen zuerst Ihre Punktwerte, die Sie auf Ihren Feedback-Bogen übertragen. Anschließend sollen die Feedback-Geber ihre Einschätzungen näher erläutern. Sagen Sie den Feedback-Gebern, welche Punkte Ihnen am Wichtigsten sind, so dass Sie zu diesen Aspekten ausreichend Feedback bekommen. Holen Sie sich in diesem Gespräch möglichst viele Informationen über die Beweggründe und Beobachtungen, die Ihre Kollegen zu der Einschätzung Ihnen gegenüber veranlasst haben. Selbstverständlich können Sie auch Ihre eigene Selbsteinschätzung nennen und erläutern, wenn Sie dies mögen.

1. Meine Fähigkeit, Kontakt zu anderen aufzubauen und eine positive, vertrauensvolle Atmosphäre herzustellen, ist...

Stark ausgeprägt 1	Eher stark ausgeprägt 2	Eher schwach ausgeprägt 3	Schwach ausgeprägt 4
☐	☐	☐	☐

2. Meine Fähigkeit, Sachverhalte klar und verständlich zu erklären ist...

Stark ausgeprägt 1	Eher stark ausgeprägt 2	Eher schwach ausgeprägt 3	Schwach ausgeprägt 4
☐	☐	☐	☐

3. Meine Fähigkeit, anderen Menschen aufmerksam und aktiv zuzuhören und ihre Perspektive zu verstehen, ist...

Stark ausgeprägt 1	Eher stark ausgeprägt 2	Eher schwach ausgeprägt 3	Schwach ausgeprägt 4
☐	☐	☐	☐

4. Meine Fähigkeit, auf die Gefühle und Bedürfnisse des Gesprächspartners einzugehen, ist...

Stark ausgeprägt 1	Eher stark ausgeprägt 2	Eher schwach ausgeprägt 3	Schwach ausgeprägt 4
☐	☐	☐	☐

5. Meine Fähigkeit, Kritik aus der eigenen Perspektive zu äußern, ohne den Gesprächspartner zu verletzen, ist ...

Stark ausgeprägt 1	Eher stark ausgeprägt 2	Eher schwach ausgeprägt 3	Schwach ausgeprägt 4
☐	☐	☐	☐

6. Meine Fähigkeit, Gespräche zu steuern und zu strukturieren, etwa durch den zielführenden Einsatz von Fragen, ist...

Stark ausgeprägt 1	Eher stark ausgeprägt 2	Eher schwach ausgeprägt 3	Schwach ausgeprägt 4
☐	☐	☐	☐

7. Meine Fähigkeit, den eigenen Standpunkt klar und überzeugend zu vertreten, ist...

Stark ausgeprägt 1	Eher stark ausgeprägt 2	Eher schwach ausgeprägt 3	Schwach ausgeprägt 4
☐	☐	☐	☐

8. Meine Bereitschaft und Fähigkeit, anderen ein offenes Feedback zu geben, ist...

Stark ausgeprägt 1	Eher stark ausgeprägt 2	Eher schwach ausgeprägt 3	Schwach ausgeprägt 4
☐	☐	☐	☐

9. Meine Bereitschaft und Fähigkeit, Feedback von Anderen neugierig und offen entgegen zu nehmen, ist...

Stark ausgeprägt 1	Eher stark ausgeprägt 2	Eher schwach ausgeprägt 3	Schwach ausgeprägt 4
☐	☐	☐	☐

10. Meine Bereitschaft und Fähigkeit, in Gruppen an der Lösung von gemeinsamen Aufgaben und Problemen mitzuwirken, ist...

Stark ausgeprägt 1	Eher stark ausgeprägt 2	Eher schwach ausgeprägt 3	Schwach ausgeprägt 4
☐	☐	☐	☐

Feedback-Bogen zur Einschätzung einer anderen Person

Ihr eigener Name:

Name des Feedback-Empfängers:

Schätzen Sie auf den folgenden beiden Seiten einen Teilnehmer aus Ihrer Kleingruppe ein. Kreuzen Sie dabei stets jene Antwort an, die Ihnen am zutreffendsten erscheint. Geben Sie auch dann eine Einschätzung, wenn Sie glauben, das betreffende Verhalten nicht sicher einstufen zu können. Auch wenn Sie beispielsweise nicht beobachten konnten, wie der betreffende Teilnehmer Kritik äußert, so geben Sie Ihre Vermutung an, wie dieser das tun würde.

Falls Ihnen zu einem Aspekt konkrete Situationen und Beobachtungen einfallen, so können Sie sich dazu am Rand oder auf der Rückseite Notizen machen.

Nehmen Sie sich beim anschließenden Feedback 15 Minuten Zeit pro Teilnehmer.

Bestimmen Sie, bevor Sie mit der Übung beginnen, eine Person, die auf die Einhaltung der Zeit achtet.

Nennen Sie zu Beginn stets alle Ihre Werte, die sich der Feedback-Nehmer dann auf seinen Bogen übertragen kann.

Erläutern Sie dann Ihre Einschätzungen zu den verschiedenen Punkten. Fragen Sie dabei den Feedback-Nehmer, welche Aspekte ihm besonders wichtig sind und gehen Sie auf diese am Detailliertesten ein.

Wenn Sie Feedback geben, achten Sie bitte auf die Feedback-Regeln:

- Beschreiben Sie möglichst konkret, was Sie wahrgenommen haben und wie dies auf Sie persönlich gewirkt hat.
- Sagen Sie immer auch, was Ihnen gefallen hat.
- Geben Sie direktes Feedback. Sprechen Sie denjenigen an, auf den Sie sich beziehen.
- Beachten Sie immer die Regeln der Wertschätzung

1. Seine/Ihre Fähigkeit, Kontakt zu anderen aufzubauen und eine positive, vertrauensvolle Atmosphäre herzustellen, ist...

Stark ausgeprägt 1	Eher stark ausgeprägt 2	Eher schwach ausgeprägt 3	Schwach ausgeprägt 4
☐	☐	☐	☐

2. Seine/Ihre Fähigkeit, Sachverhalte klar und verständlich zu erklären ist...

Stark ausgeprägt 1	Eher stark ausgeprägt 2	Eher schwach ausgeprägt 3	Schwach ausgeprägt 4
☐	☐	☐	☐

3. Seine/Ihre Fähigkeit, anderen Menschen aufmerksam und aktiv zuzuhören und ihre Perspektive zu verstehen, ist...

Stark ausgeprägt 1	Eher stark ausgeprägt 2	Eher schwach ausgeprägt 3	Schwach ausgeprägt 4
☐	☐	☐	☐

4. Seine/Ihre Fähigkeit, auf die Gefühle und Bedürfnisse des Gesprächspartners einzugehen, ist...

Stark ausgeprägt 1	Eher stark ausgeprägt 2	Eher schwach ausgeprägt 3	Schwach ausgeprägt 4
☐	☐	☐	☐

5. Seine/Ihre Fähigkeit, Kritik aus der eigenen Perspektive zu äußern, ohne den Gesprächspartner zu verletzen, ist ...

Stark ausgeprägt 1	Eher stark ausgeprägt 2	Eher schwach ausgeprägt 3	Schwach ausgeprägt 4
☐	☐	☐	☐

6. Seine/Ihre Fähigkeit, Gespräche zu steuern und zu strukturieren, etwa durch den zielführenden Einsatz von Fragen, ist...

Stark ausgeprägt 1	Eher stark ausgeprägt 2	Eher schwach ausgeprägt 3	Schwach ausgeprägt 4
☐	☐	☐	☐

7. Seine/Ihre Fähigkeit, den eigenen Standpunkt klar und überzeugend zu vertreten, ist...

Stark ausgeprägt 1	Eher stark ausgeprägt 2	Eher schwach ausgeprägt 3	Schwach ausgeprägt 4
☐	☐	☐	☐

8. Seine/Ihre Bereitschaft und Fähigkeit, anderen ein offenes Feedback zu geben, ist...

Stark ausgeprägt 1	Eher stark ausgeprägt 2	Eher schwach ausgeprägt 3	Schwach ausgeprägt 4
☐	☐	☐	☐

9. Seine/Ihre Bereitschaft und Fähigkeit, Feedback von Anderen neugierig und offen entgegen zu nehmen, ist...

Stark ausgeprägt 1	Eher stark ausgeprägt 2	Eher schwach ausgeprägt 3	Schwach ausgeprägt 4
☐	☐	☐	☐

10. Seine/Ihre Bereitschaft und Fähigkeit, in Gruppen an der Lösung von gemeinsamen Aufgaben und Problemen mitzuwirken, ist...

Stark ausgeprägt 1	Eher stark ausgeprägt 2	Eher schwach ausgeprägt 3	Schwach ausgeprägt 4
☐	☐	☐	☐