

Durch Feedback wachsen

Es gibt zwei Arten von Feedback – positives und negatives. Beide Arten sind wichtig und helfen uns auf dem Weg zum Erfolg. Je besser man informiert ist, desto leichter lassen sich Herausforderungen bewältigen und Lösungen für Probleme finden. Seien Sie sich der Macht des Feedbacks bewusst, nehmen Sie regelmäßig Feedback entgegen und nutzen Sie es, um weiter zu wachsen.

SEIEN SIE OFFEN

Viele von uns fragen nicht nach Feedback, weil wir Angst vor der Antwort haben. Seien Sie offen für Feedback, auch wenn es etwas ist, das Sie nicht hören wollen.

- Bitten Sie bewusst und aktiv um Feedback.
- Fragen Sie »Wie schränke ich mich Ihrer Meinung nach ein?«
- Betrachten Sie negatives Feedback als Wachstumschance.

ACHTEN SIE AUF MUSTER

Wenn Ihnen mehrere Menschen dasselbe sagen, steckt vermutlich etwas Wahres darin. Warum sich dagegen wehren? Fragen Sie sich: »Will ich lieber recht haben oder glücklich sein? Will ich lieber recht haben oder erfolgreich sein?«

NICHT JEDES FEEDBACK IST RICHTIG

Nicht jedes Feedback ist nützlich oder richtig – bedenken Sie immer, woher es stammt. Wenn die Person, die das Feedback gibt, von Gefühlen geleitet oder falsch informiert ist, kann das die Gültigkeit oder Richtigkeit der Kritik verzerren. Hören Sie sich Feedback an und überlegen Sie, was davon Sie annehmen sollten.

REAGIEREN SIE RICHTIG AUF NEGATIVES FEEDBACK

- Betrachten Sie Feedback als hilfreiches Korrektiv und nicht als Kritik. Es ist nur eine Information, die Ihnen helfen soll, Ihr Verhalten anzupassen und Ihr Ziel deutlich schneller zu erreichen. Feedback kann Ihr Leben häufig signifikant verändern, wenn Sie zuhören.
- Seien Sie nicht von der Quelle des Feedbacks frustriert. Wie oft haben Sie verärgert oder feindselig auf jemanden reagiert, der Ihnen hilfreiches Feedback gegeben hat? Ärger bremst Ihr Wachstum aus. Empfinden Sie stattdessen Dankbarkeit für das Feedback und seien Sie offen für Veränderung.

WAS ZU TUN IST, WENN SIE EIN VERNICHTENDES FEEDBACK ERHALTEN

- **Erkennen Sie an, dass Sie mit dem** Bewusstsein, dem Wissen und den Fähigkeiten, die Sie zu diesem Zeitpunkt hatten, das Beste getan haben.
- **Schreiben Sie alles auf, was Sie aus dieser Erfahrung gelernt haben,** und erstellen Sie dann eine Liste von Möglichkeiten, es beim nächsten Mal besser zu machen.
- **Bedanken Sie sich bei allen für ihr Feedback.** Nehmen Sie das Feedback auf, verwerten Sie alles, was für die Zukunft anwendbar und wertvoll ist, und werfen Sie den Rest.
- **Klären Sie eventuell entstandene Konflikte,** einschließlich aller fälligen Entschuldigungen.
- **Nehmen Sie sich etwas Zeit, um Ihre Erfolge Revue passieren zu lassen.** Es ist wichtig, sich an die vielen eigenen Erfolge zu erinnern.
- **Fokussieren Sie sich erneut auf Ihre Vision.** Integrieren Sie das Gelernte und verpflichten Sie sich wieder Ihrem ursprünglichen Plan oder entwerfen Sie einen neuen Handlungsplan. Arbeiten Sie weiter an der Erfüllung Ihrer Träume.