

## Feedbacksicherheit

### Nutzen Sie Feedbacks, um Ihre Persönlichkeit zu entwickeln

Ein Feedback, d.h. eine Rückmeldung über das eigene Verhalten, wird von vielen Menschen - vor allem, wenn es negativ ist - als Vorwurf, persönlicher Angriff, Schuldzuweisung oder dergleichen betrachtet.

Je mehr die persönlichen Gewissenwerte eines Menschen mit der öffentlichen Moral und den Normen des sozialen Umfeldes übereinstimmen, (d.h. je weniger eigene Persönlichkeit er entwickelt hat), desto größer ist die Gefahr, dass er negative persönliche Rückmeldungen als Angriff empfindet und er verletzt ist. Deshalb neigen viele Menschen nach einem Feedback dazu, beleidigt zu sein, in einer Spontanreaktion sich zu rechtfertigen, sich zu entschuldigen, oder mit Gegenvorwürfen usw. zu reagieren.

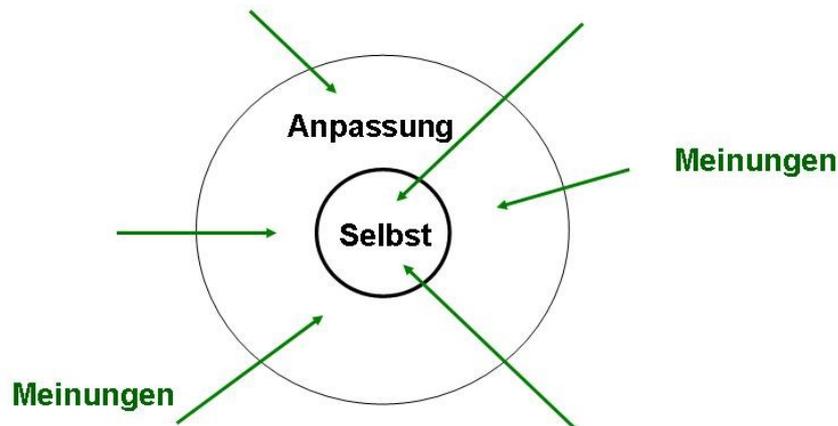
Eigenverantwortliche Menschen, die eine autonome Persönlichkeit entwickelt haben, können mit Feedback oder vermeintlicher Schuldzuweisung durch andere selbstsicher und souverän umgehen.

Wenn Sie sinnvoll und verantwortet mit Feedback zu Ihrer Person umgehen wollen, sollten Sie folgende vier Schritte beachten:

Der **erste Schritt** ist grundsätzlich eine positive Reaktion. Wenn Sie nicht in der Lage sind, auf Rückmeldungen, vor allem auf negative Rückmeldungen positiv zu reagieren, erreichen Sie damit lediglich, dass Sie keine Rückmeldungen und damit auch keine Fremdbilddaten mehr bekommen; d.h., Sie können ihre Wirkung auf andere nicht mehr abschätzen und geraten in Gefahr, entweder isoliert und einsam oder so eckig und kantig zu werden, dass Sie nur mehr Konflikte bei anderen auslösen. Eine positive Reaktion auf ein Feedback könnte lauten: „Gut, dass Sie mich darauf hinweisen“, „Vielen Dank, dass Sie so offen sind, ich werde darüber nachdenken“ usw.. Darüber hinaus sollten Sie überlegen, dass der Erfolg in einem sozialen Umfeld (Unternehmen, Partei, Sportverein, Familie) ausschließlich vom Fremdbild abhängt und nicht etwa von dem Bild, das Sie selbst von sich haben oder in einem anderen Unternehmen hatten. Um erfolgreich zu werden, müssen Sie wissen, was andere von Ihnen halten.

Im **zweiten Schritt** sollten Sie natürlich über jedes Feedback nachdenken und es analysieren. Vor allem, wenn das Feedback bei Ihnen Aggressionen - entweder Autoaggression (beleidigt sein, verletzt sein usw.) oder Soziale Aggression (Wut, Ärger über den anderen usw.) - auslöst, können Sie davon ausgehen, dass ein „Wunder Punkt“ in Ihrem eigenen Wertesystem angesprochen wurde. Dann bedeutet das, dass Handlungsbedarf Ihrerseits besteht.

Im **dritten Schritt** entscheiden Sie, ob Sie bereit sind, Ihr Verhalten zu ändern, d.h. sich anzupassen. Für viele Menschen ist das oft eine schwierige Entscheidung, vor allem, wenn das Feedback von einer „wichtigen Persönlichkeit“ oder einem Vorgesetzten kommt. Die Anpassung sollte aber nie so weit gehen, dass Sie Ihr Selbst, den Kern Ihrer Persönlichkeit, oder Ihre handlungsleitende Werte ändern.



Im **vierten Schritt** sollten Sie dem Feedbackgeber, nach einer Zeit des Nachdenkens (z.B. ein paar Tage) berichten, was Sie mit seinem Feedback gemacht haben.

Entwickeln einer Führungspersönlichkeit bzw. persönlicher Autorität bedeutet ein ständiges Ausgleichen zwischen Anpassung an die Wertvorstellungen des Unternehmens bzw. des aktuellen sozialen Umfeldes und der eigenverantwortlicher Gestaltung des eigenen Selbst (Kern der Persönlichkeit, handlungsleitende Werte, eigenen Gewissens).

Wenn Sie sich in einer Hierarchie auf dem Weg nach oben zu sehr anpassen, werden Sie auf einer höheren Hierarchiestufe Schwierigkeiten bekommen, weil Sie nicht über die dort notwendige persönliche Autorität verfügen. Wenn Sie sich zuwenig anpassen, werden Sie kaum Karriere machen. Die Kunst besteht darin, auf dem Weg nach oben sich so anzupassen, dass Sie das eigene Rückgrat nicht verlieren. (Eine Wirbelsäule haben alle - Rückgrat nur wenige.)

Wenn Sie eigene Meinungen und Standpunkte argumentativ zu vertreten, werden Sie in Ihrem sozialen Umfeld akzeptiert. Um Ihre soziale Verträglichkeit in Ihrem sozialen Umfeld zu gewährleisten, können Sie sich anderen Meinungen bei den Themen anpassen, die Ihnen nicht so wichtig sind bzw. bei denen Ihr Selbst nicht betroffen ist.

Ihr Selbst gestalten Sie dadurch, dass Sie die Normen, die Moralvorstellungen Ihres sozialen Umfelds bzw. Ihres Unternehmens und die Feedbacks, die Sie bekommen, reflektieren - am besten im Dialog mit guten Freunden - und daraus Ihre eigenen Gewissenswerte ableiten. Wenn Sie Ihr Selbst eigenverantwortlich gestaltet haben, werden Sie für jedes Feedback dankbar sein, weil es für Sie eine Chance für eine Stabilisierung bzw. Entwicklung Ihrer Persönlichkeit darstellt.

Um Handlungssicherheit zu erreichen ist es für einen sozial reifen Menschen wichtig, die Grenze zwischen seinem Selbst und seiner sozialen Verträglichkeit genau zu definieren.

**Wichtig ist das Gleichgewicht zwischen Anpassung) und Selbstbehauptung.**



© Cartoon  
Erik Liebermann

### **Persönlichkeit braucht Feedback**

© Dr. phil. Dipl.-Ing. Helmut Huber