

Integrativer Feedback-Leitfaden

Feedback geben, ohne Projektion zu verstärken – und sie nutzbar machen

Dieser Leitfaden verbindet klassisches, wertschätzendes Feedback mit einem bewussten Umgang mit **Projektion** – bei dir selbst *und* beim Gegenüber. Ziel ist Klarheit, Beziehungsschutz und Lerngewinn.

1. Haltung & Vorbereitung (innerlich, vor dem Gespräch)

Ziel klären

- **Wozu** gebe ich Feedback? (Lernen, Klärung, Grenze, Zusammenarbeit)
- **Was** möchte ich konkret verändern – Verhalten, Wirkung, Prozess?

Projektion-Selbstcheck (60 Sekunden)

Beantworte ehrlich: - Reagiere ich **stärker**, als die Situation es rechtfertigt? - Kenne ich das Thema **von mir** (früher, unter Druck, ungern gesehen)? - Was wäre mein **eigener Anteil** (Gefühl, Bedürfnis, Grenze)?

Merksatz: Je sauberer mein Eigenanteil, desto klarer mein Feedback.

Wenn starke Projektion vermutet wird: **erst regulieren**, dann sprechen.

2. Struktur des Feedbacks (klar & projektionstauglich)

Schritt 1 – Beobachtung (ohne Interpretation)

Was habe ich wahrgenommen? - Zeit, Ort, Verhalten - Keine Motive, keine Verallgemeinerungen

Beispiel:

„In den letzten zwei Meetings hast du dreimal während meiner Präsentation unterbrochen.“

Schritt 2 – Eigene Wirkung & Gefühl (Ich-Ebene)

Was macht das mit mir? - Gefühl + Wirkung - Verantwortung bleibt bei dir

Beispiel:

„Das verunsichert mich und ich verliere den Faden.“

Schritt 3 – Projektion transparent halten (optional, stark wirksam)

Eigene Hypothesen als solche markieren.

Formulierungen: - „Meine **Vermutung** ist ...“ - „Es **könnte sein**, dass ... – sag mir bitte, ob das stimmt.“

Beispiel:

„Ich merke, dass ich schnell denke, meine Beiträge seien unwichtig – das ist meine Interpretation.“

➔ Das entgiftet Projektion, ohne sie zu verleugnen.

Schritt 4 – Bedürfnis oder Wert benennen

Was ist mir wichtig? - Klarheit, Respekt, Effizienz, Sicherheit ...

Beispiel:

„Mir ist wichtig, Gedanken aussprechen zu können, ohne unterbrochen zu werden.“

Schritt 5 – Bitte / Vereinbarung

Was wünsche ich mir konkret? - beobachtbar - realistisch

Beispiel:

„Können wir vereinbaren, dass Rückfragen erst nach dem Punkt kommen?“

3. Wenn Projektion beim Gegenüber auftaucht

Anzeichen

- Pauschale Zuschreibungen („Du bist immer ...“)
- Hohe Emotionalität, wenig Fakten
- Sichere Deutung deiner Motive

Integrative Reaktionen (deeskalierend)

1. Spiegeln ohne Zustimmung

„Ich höre viel Ärger – offenbar ist dir das Thema wichtig.“

2. Trennen von Beobachtung & Deutung

„Was genau hast du gesehen – und was ist deine Schlussfolgerung?“

3. Zur Ich-Ebene einladen

„Was macht das konkret mit dir?“

4. Grenze setzen (wenn nötig)

„Ich nehme deine Sicht ernst, aber pauschale Zuschreibungen helfen mir nicht weiter.“

4. Feedback empfangen – projektionstauglich

Innere Checkliste

- Was ist **Information**, was **Emotion**?
- Was gehört **zu mir**, was lasse ich beim anderen?

Klärende Rückfragen





- „Was genau meinst du damit?“
- „Kannst du ein Beispiel nennen?“
- „Was wünschst du dir stattdessen?“

Du darfst Feedback prüfen – nicht alles übernehmen.

5. Kurzform für den Alltag (Spickzettel)

STOP – KLÄREN – TEILEN – EINLADEN – STOP: Emotion regulieren - **KLÄREN:** Beobachtung vs. Deutung trennen - **TEILEN:** Eigene Wirkung + Bedürfnis - **EINLADEN:** Dialog & Vereinbarung

6. Häufige Stolpersteine

-  „Ich bin halt ehrlich“ (getarnte Projektion)
-  Diagnose statt Dialog
-  Feedback im Affekt
-  Versteckte Erwartungen

 Stattdessen: **Hypothesen markieren, Beziehung schützen, konkret bleiben**

7. Ein Satz, der fast immer funktioniert

„Ich möchte dir Feedback geben und gleichzeitig offen bleiben, wo meine eigene Wahrnehmung mich täuschen könnte.“

Dieser Leitfaden ist für Arbeit, Beziehungen und Selbstführung geeignet.