

Feedback annehmen



- **Ausreden lassen!**
- **Aktiv zuhören, statt zurückschlagen oder verteidigen!**
- **Erstmal tief ausatmen – das schafft Distanz!**

Gegebenenfalls:

- **Um Sachlichbleiben bitten! Sich Beleidigungen verbitten!**
- **Sich Auszeit genehmigen!**
- **Sich ggf. durch andere wieder aufbauen lassen!**

Selbst wenn das Feedback unsachlich war:

Fragen Sie sich, welche Bedürfnisse der andere hat! = WOZU macht der das?