



FEEDBACK IM JOB

TUT WEH – TUT GUT

„Die eigenen Fehler erkennt man am besten mit den Augen anderer“, soll Konfuzius gesagt haben. Auch Berufseinsteiger können von den Rückmeldungen ihrer Chefs und Kollegen profitieren, wenn sie sich ihrem Feedback stellen.

Text » Janna Degener-Storr

Foto » Getty Images/MangoStar_Studio

Der Sozialarbeiter Andreas Ahlbaum* bekam nach seinem Studium zunächst nur einen befristeten Job in einer Behörde, was ihn sehr verunsicherte. Machte er seine Arbeit gut genug? Würde seine Stelle verlängert werden? Wann sollte er anfangen, sich nach einer Alternative umzusehen? Er hatte zunächst Angst davor, seine Vorgesetzte offen darauf anzusprechen. Letztlich gab er sich aber einen Ruck, bat sie um ein Feedbackgespräch und erfuhr so, dass sie ihn aufgrund seiner guten Leistungen sowie der herrschenden Personalnot in ein unbefristetes Arbeitsverhältnis übernehmen wollte. Die Chefin lobte, dass Andreas Ahlbaum sehr effizient arbeitet, kritisierte allerdings, dass er sich in bestimmten Situationen unbeherrscht verhält. Obwohl das Gespräch so gut gelaufen war, fiel es dem Berufseinsteiger schwer, den Tadel anzunehmen.

Natürlich wusste Andreas Ahlbaum auch vor diesem Gespräch, dass er nicht perfekt ist. Er ahnte sogar, wo seine Schwachstellen liegen. Und doch war er wütend, als er darauf angesprochen

wurde. Dass er damit eine absolut normale Reaktion zeigt, weiß der Kommunikationstrainer und Bewerbungscoach Stefan Peters: „Unser Gehirn ist so programmiert, dass wir uns bei persönlicher Kritik häufig direkt angegriffen fühlen und in den Verteidigungsmodus umschalten. Wir reagieren dann mit Flucht, Erstarrung oder Kampf – vor allem, wenn die Kritik nicht wertschätzend und konstruktiv formuliert wurde.“ Die eine läuft also wutentbrannt aus dem Raum, wenn jemand den Finger in die Wunde legt.

DER FINGER IN DER WUNDE

Der andere starrt sein Gegenüber einfach nur fassungslos an. Und der Dritte beginnt vor lauter Wut, mit Rechtfertigungen um sich zu werfen – und dabei Dinge zu sagen, die er wahrscheinlich später bereuen wird. Doch wir können diesem Verhalten entgegensteuern, indem wir uns zwingen, ruhig zu bleiben, zuzuhören, gegebenenfalls Nachfragen zu stellen, uns dann möglichst lächelnd bei

unserem Gegenüber zu bedanken und später in Ruhe über das Gesagte nachzudenken.

Feedback tut weh, aber es bietet uns auch die Möglichkeit, uns weiterzuentwickeln. Gerade Berufseinsteiger, die noch viel zu lernen haben, können von den Rückmeldungen ihrer Vorgesetzten und Kollegen profitieren – wenn sie dies zulassen. „Auch wenn wir in den Spiegel schauen, erkennen wir nicht, wie wir auf andere wirken. Unsere Selbstwahrnehmung hinterlässt also einen blinden Fleck.“

AKTIV RÜCKMELDUNGEN EINHOLEN

Wenn uns andere etwas darüber mitteilen, sollten wir dies als ein Geschenk betrachten, das wir zunächst dankend annehmen und im schlimmsten Fall immer noch zuhause in die Mülltonne schmeißen können“, sagt Stefan Peters. Gerade Berufseinsteiger sind deshalb gut damit beraten, aktiv Rückmeldungen von ihren Kollegen und Vorgesetzten einzuholen – nicht nur wenn sie wie Andreas Ahlbaum in der

FEEDBACKGESPRÄCHE VORBEREITEN

Ist eine solche Besprechung angekündigt, so lohnt sich in jedem Fall eine gute Vorbereitung. Berufseinsteiger sollten sich überlegen, welche Aufgaben sie in letzter Zeit übernommen haben, was dabei gut gelaufen ist, auf welche Erfolge sie stolz sind, wo sie vielleicht auch noch Schwierigkeiten sehen und was sie brauchen, um bestimmte Ziele besser erreichen zu können. „Es ist wichtig, ehrlich zu sich selbst zu sein und auch ein wenig Selbstkritik an den Tag zu legen. Fragen Sie Ihre Kollegen oder Vorgesetzten, nach welchen Kriterien Ihr Unternehmen Mitarbeiter bewertet, oder greifen Sie auf Bewertungsskalen und Kompetenzrichtlinien zurück, die Sie bei der Vorbereitung



Dem einen oder anderen hilft es, sich vorab Notizen zu machen. Auch während des Gesprächs können Berufseinsteiger die wichtigsten Aspekte aufschreiben – um dann anschließend in Ruhe zu überlegen, wie sie selbst zu den einzelnen Kritikpunkten stehen. Wenn sie bestimmte Punkte angehen möchten, können sie ihren Vorgesetzten und ihre Kollegen im Nachgang um Unterstützung bitten. „Vielleicht ist der Büronachbar zum Beispiel bereit, Sie noch einmal darauf hinzuweisen, wenn er ein bestimmtes Verhalten bei Ihnen beobachtet“, meint Stefan Peters. Vielleicht gibt es aber auch Punkte, die sie für vollkommen unberechtigt halten oder einfach nicht angehen möchten – und das ist auch völlig in Ordnung, wenn Sie sich vor Augen geführt haben, welche Konsequenzen das nach sich führen könnte.

Übrigens fällt es auch Andreas Ahlbaum inzwischen leichter, zu seinen Schwächen zu stehen. „Wenn mir etwas gegen den Strich geht, flippe ich leicht mal aus. Das ist tatsächlich eine Schwäche von mir, an der ich jetzt arbeite“, gibt der Sozialarbeiter zu. Der Umgang mit Feedback fällt ihm leichter, seitdem er selbst als Führungskraft Kritikgespräche mit seinen Mitarbeitern führen muss. Als Vorgesetzter sieht er es gerne, wenn seine Mitarbeiter sich bei Kritik einsichtig zeigen und ihn zum Beispiel um Ratschläge bitten, wie sie ihr eigenes Verhalten in den Griff bekommen können.

*Name von der Redaktion geändert

EINSTEIGEN BEI HAYS

HAYS Recruiting experts
worldwide

BIST DU EIN EVOLUTIONÄR?

Besuche uns auch auf: facebook.com/hayscareer.net

#IchBinEvolutionär
#havscareer



ACCOUNTANCY & MA/CONSTRUCTI
CONTACT CENTR
ATIONS/EDUCATI
HNOLOGY/LEGAL
SAFETY/POLICY &
OURCES & MINING
NGINEERING/HU
LOGISTICS/FACIL
CIAL SERVICES/S
ING/ENERGY/OFF
HEALTHCARE/OIL
& DEVELOPMENT/
NCY & FINANCE/E
NSTRUCTION & PR
EMENT/MANUFACT
INFORMATION TEC
RATEGY/BANKIN
MARKETING/ENE
INING/TELECOMS
HUMAN RESOURC
TRES/FINANCIAL
PHARMA/MANUF
HEALTHCARE/AR
PROCUREMENT

UCATION/PHARM
TY/CONTACT CEN
URING & OPERATI
ON TECHNOLOGY
NT/HEALTH & SAF
E/RESOURC
INSURANCE/ENG
RESOURCES/LOG
GEMENT/FINANCIAL
T/SALES & MARKET
T/RESPONSE MANA
ITECTURE/ASSESS
VICES/ACCOUNTAN
PHARMA/CONSTRU
SOURCE MANAGEM
ERATIONS/RETAIL/
SALES & MARKETING
PUBLIC SERVICES
RESOURCES & MIN
ENGINEERING/H
CONTACT CENTRI
ES/SOCIAL CARE
NG/ENERGY/HEA
OFFICE SUPPORT
LEG. ON ASSESS

