

Modul 1 **Selbst- und Fremdwahrnehmung –** **Deine persönlichen Coach-Kompetenzen**

Arbeitsblatt 2 zu Modul 1

Feedbackregeln

Es zeugt von großem Vertrauen, wenn Du jemanden bittest Dir Feedback zu geben. Du zeigst damit, dass es Dir wichtig ist wie andere Dich sehen und, dass Du an Dir und bestimmten Eigenschaften arbeiten möchtest um Dich persönlich weiter zu entwickeln. Andererseits hat der Feedbackgeber eine große Verantwortung, hat doch sein Wort ein gehöriges Gewicht, denn sonst würdest Du ihn nicht fragen. Grundsätzlich ist es natürlich auch möglich, dass der Feedbackgeber den Kompetenzbogen für Dich ausfüllt und ihn Dir kommentarlos zurückgibt. Du kannst ihn dann einfach mit Deinem vergleichen und Deine eigenen Schlüsse daraus ziehen. Das ist sicherlich schon hilfreich, hat aber nicht den gleichen Effekt wie ein persönliches Gespräch. Damit dieses für Euch beide wertschätzend abläuft, solltet ihr die folgenden Regeln beachten:



Sucht Euch zunächst einen ruhigen Ort und nehmt Euch mindestens 15 – 20 Minuten Zeit

Regeln für Feedbackgeber:

1. Gib Feedback nur nach Aufforderung
2. Versuche zu beschreiben und nicht zu werten
3. Gib Deine Wahrnehmung wider („Ich nehme Dich so wahr, dass...“)
4. Formuliere Dein Feedback klar und nachvollziehbar
5. Sei so konkret wie möglich
6. Gib Ideen an die Hand was er bzw. besser bzw. anders machen könnte, **nur** wenn Du danach gefragt wirst
7. Sei dabei wertschätzend und konstruktiv

Regeln für Feedbacknehmer:

1. Höre zunächst einfach nur zu und lass den anderen ausreden
2. Rechtfertige Dich nicht, sondern denk in Ruhe über das Gesagte nach
3. Frage nach, wenn Du etwas nicht verstanden hast
4. Bedanke Dich anschließend für das Feedback
5. Sei Dir bewusst, dass der andere Interesse an Dir hat, sonst würde er sich die „Arbeit“ nicht machen 😊

Wenn sich beide Seiten an diese kleinen Regeln halten, kannst Du viele wertvolle Hinweise für Deine zukünftigen Coaching-Kompetenzen erhalten.

Persönlichkeitseigenschaften

In der nachfolgenden Tabelle möchten wir Dir zunächst zeigen, welche, unserer Meinung nach, wichtigen Eigenschaften sich hinter jeder Aussage verbergen:

Coaching-Kompetenz	Persönlichkeitseigenschaft
Längerfristige Projekte ziehe ich bis zum Ende durch.	Ausdauer
Bei Gesprächen bin ich sehr aufmerksam und achte auch auf Details.	Beobachtungsgabe
Es fällt mir leicht, mich in die Situation von anderen Menschen hineinzusetzen, ohne dabei meine Neutralität aufzugeben.	Empathie
Nach Misserfolgen kann ich mich schnell wieder selbst motivieren.	Frustrationstoleranz
Ich kann Sachverhalte gut ausdrücken und auf den Punkt bringen.	Kommunikationstalent
Wenn ich viele Aufgaben zu erledigen habe, fühle ich mich beflügelt.	Kreativität
Wenn mich etwas fasziniert, vergesse ich die Zeit.	Leidenschaft
Ich kann anstehende Aufgaben gut einteilen, sodass ich selten in Stress komme.	Organisationsfähigkeit
Bei Misserfolgen frage ich mich, was ich selbst dazu beigetragen habe.	Selbstreflexion
Wenn ich anderen etwas präsentiere oder vorstelle, fühle ich mich gut und kann Argumente gut platzieren.	Selbstsicherheit
Es macht mir Freude, neue Dinge zu lernen.	Weiterbildungsbereitschaft
Ich nehme Menschen ernst und kann auf sie eingehen, auch wenn ich ihre Meinungen und Einstellungen nicht teile.	Wertschätzung



Die Benennung der Eigenschaften kann Euch bereits beim persönlichen Feedback helfen.

Aufgabe:

Lass Dir nun von den entsprechenden Personen ein ausführliches Feedback geben. Notiere Dir wesentliche Hinweise auf den folgenden Seiten.

Sicherlich wirst Du dadurch wichtige Hinweise bekommen, die für Deine Entwicklung, hin zum professionellen Coach, von Bedeutung sind. In Arbeitsblatt 3 zu diesem Modul wirst Du für Dich ein bisheriges Resümee ziehen und erhältst in Arbeitsblatt 4 konkrete Ideen, wie Du bestimmte Eigenschaften weiterentwickeln kannst.



Notizen zu Feedback von: (Name)

Folgende Hinweise habe ich erhalten: _____

An folgenden Themen möchte ich arbeiten: _____

Ich habe dazu bereits folgende Ideen bekommen: _____



Notizen zu Feedback von: (Name)

Folgende Hinweise habe ich erhalten: _____

An folgenden Themen möchte ich arbeiten: _____

Ich habe dazu bereits folgende Ideen bekommen: _____



Notizen zu Feedback von: (Name)

Folgende Hinweise habe ich erhalten: _____

An folgenden Themen möchte ich arbeiten: _____

Ich habe dazu bereits folgende Ideen bekommen: _____
