

Übung 4

Ich nehme Feedback an

➤ Abschnitt 3 im Kapitel

Wie geht es eigentlich den Feedbacknehmenden? In dieser Übung wird ein konstruktiver Umgang mit Feedback trainiert. Die Schülerinnen und Schüler identifizieren kognitive sowie emotionale Herausforderungen beim Erhalten eines Feedbacks und generieren Lösungsideen. In Kleingruppen halten Lernende eine Kurzrede und erhalten Feedback, nachdem sie einen Feedbackwunsch geäußert haben. Nach dem Feedback beschreibt die präsentierende Person entstehende Gefühle, mögliche Herausforderungen und Widerstände beim Erleben des Feedbacks. Gemeinsam werden in der Kleingruppe Strategien entwickelt, wie ein konstruktiver Umgang mit Feedback aussehen könnte. In der anschließenden Diskussion tragen alle Gruppen ihre Learnings hinsichtlich des Feedbackannehmens zusammen.

Sie benötigen

- 📄 gegebenenfalls Visualisierung des Übungsablaufs mit den unterschiedlichen Rollen und den Aufgaben der Rollen
- 🕒 45 Minuten
- 👥 15 Lernende [Sek. I/II]

Einführung: 5 Minuten

Geben Sie Ihren Schülerinnen und Schülern einen Überblick über den Ablauf der Übung. Erläutern Sie die einzelnen Rollen innerhalb einer Kleingruppe sowie die damit verbundenen Aufgaben. Teilen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler in Kleingruppen zu je drei Personen ein.

Kleingruppenphase: 10 Minuten pro Durchlauf

Ein Durchlauf in der Kleingruppe enthält folgende Elemente:

- *Rollenverteilung [1 Minute]:* Für diese Übung benötigt jede Kleingruppe eine präsentierende Person und zwei Personen, die Feedback geben: Wer hält eine Kurzrede und erhält Feedback? Wer gibt Feedback?
- *Feedbackwunsch & Kurzrede [2 Minuten]:* Die präsentierende Person äußert einen Aspekt, zu dem sie gerne Feedback erhalten möchte. Anschließend hält diese Person eine etwa einminütige Kurzrede zu einem ihr vertrauten Thema (z. B. über ihren Schulweg, ihre tägliche Morgenroutine oder das Leben ihres Haustieres).

- *Feedback [2 Minuten]:* Im Anschluss an die Kurzrede erhält die präsentierende Person von den anderen beiden Personen Rückmeldung in Form eines Feedbackdreischritts zum vorher festgelegten Bereich [Feedbackwunsch]. Ziel dabei ist es, die Feedbacks pointiert zu geben. Daher gibt es pro Feedback nur eine Minute Zeit.
- *Reflexion [4 Minuten]:* Es folgt eine Reflexion der präsentierenden Person. Sie schildert, welche Gefühle, möglichen Herausforderungen und Widerstände sie beim Feedbacknehmen erlebt hat. Der Fokus der Reflexion liegt auf dem emotionalen Erleben der präsentierenden Person:
 - Wie ging es mir beim Feedbacknehmen?
 - Welche Emotionen hat das Feedback in mir ausgelöst?
 - Was fiel mir schwer?
 - Was war leicht?

Daran anschließend folgt ein gemeinsames Nachdenken, wie man konstruktiv mit diesen Herausforderungen umgehen könnte.

Anschließend wechselt die Kleingruppe die Rollen, bis alle Personen der Kleingruppe in der Rolle des oder der Feedbacknehmenden waren.

Diskussion: 10 Minuten

In der Diskussion werden die Learnings hinsichtlich des Feedbackannehmens thematisiert: Was erleichtert das Annehmen von Feedback? Was erschwert das Annehmen von Feedback und wie kann man konstruktiv damit umgehen?