

Stand: März 2020



Das Extra zur Titelgeschichte „Feedback“ (impulse 04/2020)

# SELBSTTEST: Wie kritikfähig bin ich?

Wie gut gehen Sie mit negativem Feedback um? Sehen Sie es als eine Chance zur Verbesserung oder fühlen Sie sich schnell angegriffen? Dieser Selbsttest gibt Auskunft über Ihren persönlichen Umgang mit Kritik

|   | Trifft zu                | Trifft eher zu           | Teils-Teils              | Trifft eher nicht zu     | Trifft nicht zu          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Wenn ich kritisiert werde, denke ich noch Tage später daran                    | <input type="checkbox"/> |
| 2. Wenn mir ein Fehler passiert, suche ich häufig eine Ausrede                    | <input type="checkbox"/> |
| 3. In Mitarbeitergesprächen geht es meistens um den Mitarbeiter und nicht um mich | <input type="checkbox"/> |
| 4. Ich ziehe mich von Menschen zurück, die mich kritisieren                       | <input type="checkbox"/> |
| 5. Wenn meine Mitarbeiter mich kritisieren, will ich mich rechtfertigen           | <input type="checkbox"/> |
| 6. Als Chef erwarte ich von mir, dass ich perfekt und fehlerfrei bin              | <input type="checkbox"/> |

|  |                          |                          |                          |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>7.</b> Ich sehe Kritiker als Feinde, die mir etwas Schlechtes wollen                          | <input type="checkbox"/> |
| <b>8.</b> Wenn mir jemand seine ehrliche Meinung sagt, werde ich schnell emotional               | <input type="checkbox"/> |
| <b>9.</b> Dinge, für die ich kritisiert werden könnte, mache ich heimlich                        | <input type="checkbox"/> |
| <b>10.</b> Wenn ich für meine Arbeit kritisiert werde, fühle ich mich unzulänglich               | <input type="checkbox"/> |
| <b>11.</b> Ich will keine Fehler machen  | <input type="checkbox"/> |
| <b>12.</b> Ich vermeide neue Aufgaben und Aktivitäten, weil ich dabei etwas falsch machen könnte | <input type="checkbox"/> |
| <b>13.</b> Ich bin erst zufrieden, wenn ich eine Aufgabe perfekt erledigt habe                   | <input type="checkbox"/> |
| <b>14.</b> Ich kann meinen Mitarbeitern Fehler nur schwer verzeihen                              | <input type="checkbox"/> |
| <b>15.</b> Im privaten Umfeld frage ich Familie und Freunde selten nach ihrer Meinung            | <input type="checkbox"/> |

## Nun zählen Sie die Punkte zusammen:

- Trifft zu = 4 Punkte
- Trifft eher zu = 3 Punkte
- Teils-Teils = 2 Punkte
- Trifft eher nicht zu = 1 Punkte
- Trifft nicht zu = 0 Punkte

Ergebnis: \_\_\_\_\_

**0 bis 20 Punkte:****Sie nehmen sich Kritik zu sehr zu Herzen**

Sie sind ein sehr sensibler und emotionaler Mensch. Werden Sie kritisiert, nehmen Sie das schnell persönlich. Dann beginnen Sie an sich zu zweifeln und stellen auch schon mal alles infrage. Dabei ist Kritik nicht unbedingt etwas Schlechtes. Vielmehr kann Kritik Sie weiterbringen und Ihnen neue Sichtweisen eröffnen. Nehmen Sie sich nicht alles gleich so sehr zu Herzen, sondern ziehen Sie Ihren Nutzen daraus. Versuchen Sie, beim nächsten Mal Ihren Kritikern zuzuhören und die Rückmeldung auszuhalten. Als Chef können Sie es sowieso nicht allen recht machen.

**21 bis 40 Punkte:****Ihre Kritikfähigkeit hat Potenzial zum Wachsen**

Im Großen und Ganzen kommen Sie mit Kritik zurecht. Ihnen ist bewusst, dass Kritik nicht böse gemeint sein muss. Allerdings nehmen Sie Feedback nicht von jedem an. Kommt es von der falschen Seite, schmettern Sie eine Rückmeldung gnadenlos ab. Es fällt Ihnen oft nicht leicht, dem Feedback-Geber in Ruhe bis zum Ende zuzuhören. Dann fangen Sie an, sich zu rechtfertigen oder schlagen sogar verbal zurück. Auch wenn es Ihnen schwerfällt: Versuchen Sie, das nächste Mal anzuhören, was Ihre Mitarbeiter zu sagen haben, anstatt mit „ja, aber ...“ zu antworten.

**41 bis 60 Punkte:****Wow! Sie sehen Kritik als Geschenk**

Sie haben das, was man eine gesunde Kritikfähigkeit nennen kann. Sie können sachlich mit Feedback umgehen, einzelne Kritikpunkte nüchtern betrachten und daraus Ihre Schlüsse ziehen. Sie kennen Ihre Stärken und Schwächen und können damit umgehen, wenn andere Sie auf Fehler hinweisen. Ihnen ist bewusst, dass Sie nicht perfekt sind – aber auch nicht sein müssen. Für konstruktive Kritik sind Sie daher immer dankbar. Eine solche Souveränität im Umgang mit Kritik wünschen sich die meisten Menschen.

# FEEDBACK-TOOLS

Um eine konstruktive Feedbackkultur im Unternehmen zu etablieren, können digitale Tools hilfreich sein. impulse hat einige Anbieter zusammengestellt, die sich auch an kleine und mittlere Unternehmen richten

| Anbieter           | Geeignet für...   | Kosten   | Webseite   |
|--------------------|---|--|--|
| Easy Feedback      | Für Unternehmen ab fünf Mitarbeitern.                                   | Es gibt eine abgespeckte Gratisversion sowie eine kostenpflichtige Version, die mehr Möglichkeiten bietet. Firmen zahlen dafür 295 Euro pro Monat.   | <a href="http://www.easy-feedback.de">www.easy-feedback.de</a>             |
| Qualtrics          | Für Unternehmen jeglicher Größe.  | Es gibt eine gratis Testversion. Was die Software nach Ende der Testphase kostet, wird nicht angegeben und muss über die Webseite angefragt werden.  | <a href="http://www.qualtrics.com">www.qualtrics.com</a>                   |
| BambooHR           | Richtet sich an kleine und mittlere Unternehmen (bis 1000 Mitarbeiter). | Es gibt eine gratis Testversion. Was die Software nach Ende der Testphase kostet, wird nicht angegeben und muss über die Webseite angefragt werden.  | <a href="http://www.bamboohr.com">www.bamboohr.com</a>                     |
| Small Improvements | Für Unternehmen, die zwischen 100 und 1500 Mitarbeiter beschäftigen.    | Small Improvements bietet eine gratis Testversion an. Nach Ende der Testphase belaufen sich die Kosten im Monat auf etwa 7 Euro pro Nutzer. Das heißt: Bei 100 Mitarbeitern würde die Software etwa 700 Euro pro Monat kosten. | <a href="http://www.small-improvements.com">www.small-improvements.com</a> |
| Culture Amp        | Richtet sich an Firmen mit mehr als 50 Mitarbeitern.                    | Hier werden verschiedene Angebote gemacht, die unterschiedliche Funktionen beinhalten. Danach orientiert sich der Preis, der bei Interesse über die Webseite angefragt werden kann.  | <a href="http://www.cultureamp.com">www.cultureamp.com</a>                 |
| Primalogik         | Richtet sich an Firmen jeglicher Größe.                                 | Es gibt eine kostenlose Testversion. Nach Ablauf der Testphase richtet sich der Preis nach der Anzahl der Nutzer. Los geht es ab 115 Euro pro Monat.   | <a href="http://www.primalogik.com">www.primalogik.com</a>                 |

# SPICKZETTEL

## GUTES FEEDBACK

### **SORGEN SIE FÜR EINEN GUTEN RAHMEN**

- Fragen Sie Ihren Mitarbeiter, ob er oder sie gerade offen für ein Feedback ist.
- Wenn nicht: Vereinbaren Sie einen konkreten, zeitnahen Termin für ein Gespräch.

### **BESCHREIBEN SIE DAS VERHALTEN**

#### **MACHEN**

- Beziehen Sie Ihr Feedback stets auf eine ganz konkrete Situation.
- Beschreiben Sie die konkrete Situation möglichst neutral und sachlich.
- Nutzen Sie Ich-Botschaften, um deutlich zu machen, dass es sich um Ihren subjektiven Eindruck handelt: „Ich erlebe Sie...“, „Ich habe beobachtet...“.

#### **LASSEN**

- Verallgemeinerungen und verallgemeinernde Worte wie „immer, nie, ständig, alles“
- Pauschalurteile und Rundumkritik
- Bewertungen und Interpretationen
- Du-Botschaften

### **BESCHREIBEN SIE DIE AUSWIRKUNGEN**

- Zeigen Sie die Folgen des kritisierten Verhaltens auf, für den Mitarbeiter selbst, fürs Team, für Sie als Chef oder Chefin und fürs Unternehmen.
- Hier können Sie durchaus die Gefühle benennen, die bei Ihnen aufgekommen sind.
- Senden Sie auch hier Ich-Botschaften wie „Ich habe den Eindruck“, „Auf mich hat es so gewirkt“

### **LEGEN SIE DIE NÄCHSTEN SCHRITTE FEST**

- Wie könnte der Mitarbeiter sein Verhalten ändern? Wie können Sie ihn dabei unterstützen? Was braucht der Mitarbeiter, um den nächsten Schritt zu gehen?
- Nutzen Sie lösungsorientierte Fragen:
  - Wie könntest du den Fehler künftig verhindern?
  - Was wäre der erste Schritt zu einer Verbesserung?
  - Was ist für einen reibungslosen Ablauf notwendig?
  - Mit welchen Mitteln lässt sich das Problem vermeiden?
  - An welchen Veränderungen können wir erkennen, dass wir auf dem richtigen Weg sind?
  - Welche Lösungsmöglichkeiten siehst du, die ich bislang vielleicht übersehen habe?

→ Nutzen Sie Perspektivwechsel-Fragen:

- Wie sieht die Situation aus Sicht deines Kollegen aus?
- Was würdest du tun, wenn du an meiner Stelle wärst?
- Wie fühlt sich wohl ein Kunde, wenn du so auftrittst?
- Was würde dir ein wirklich guter Freund raten?

## **VERSTÄNDIGEN SIE SICH AUF EIN GEMEINSAMES ZIEL UND HALTEN SIE ES NACH**

→ Legen Sie ein so genanntes SMARTES Ziel fest:

- Spezifisch
- Messbar
- Ambitioniert
- Realistisch
- Terminiert

→ Fixieren Sie dieses Ziel schriftlich.

→ Legen Sie Termine für die Überprüfung von Meilensteinen fest.

---

## IMPULSE MEDIEN

### Herausgeber und geschäftsführender

**Gesellschafter:** Dr. Nikolaus Förster

**Assistenz:** Carina Ecksmann, David Zimmermann

---

## MAGAZIN UND DIGITAL

**Chefredakteurin:** Nicole Basel

**Leitung:** Jonas Hetzer (Produktentwicklung, Mitglied der Chefredaktion), Andreas Kurz (Textchef, Mitglied der Chefredaktion), Kathrin Sander (Art Director), Angelika Unger (Online-CvD), Eva Weikert (CvD)

**Redaktion:** Leonie Albrecht, Jelena Altmann, Myriam Apke, Verena Bast, Lisa Büntemeyer, Heike Burmeister, Julia Müller, Peter Neitzsch, Gesche Peters, Olivia Samnick, Catalina Schröder, Vanessa Thie, Anna Wilke

**Akademie:** Laura Blindow (Geschäftsleitung), Nicole Basel (Programmleitung), Jana Binias, Elisabeth Dauer, Carolin Ostermann

**Verantwortlich im Sinne des Presserechts:**

Nicole Basel

---

## VERLAG

**Verlagsleitung:** Laura Blindow, Broder Buch-Winckel (Stv.)

**Team:** Tobias Auböck, Shanna Braun, Katrin Das, Ina Hemeyer, Monira Mansour (Marketingleitung), Maike Mattauch, Niklas Treugut, Veronica Thüsing, Magdalena Rasmussen

**Kundenbetreuung:** Andrea Braunger, Natalie Gersch, Katharina Slupina

**Anzeigen und Kooperationen:** anzeigen@impulse.de  
 Karina Khrustaleva (Sales Manager), Tel. 040/609 4522-54, khrustaleva.karina@impulse.de; Merle Aguilar (Sales Manager), Tel. 040/609 452-254, aguilar.merle@impulse.de  
 Cathleen Kliche (Campaign and Ad Manager), 040/609 452-224, kliche.cathleen@impulse.de,

**Lifestyle-Anzeigen:** Wencke von der Heydt, Inspiring Network GmbH & Co. KG, Hoheluftchaussee 95, 20253 Hamburg, wvd.heydt@inspiring-network.com. 040/6002887-41

**Online-Vermarktung:** Business Advertising GmbH, Tersteegenstr. 30, 40474 Düsseldorf, Thorsten Dütsch (Sales Director), 0211/179347-40, duetsch@businessad.de; Gerd Bielenberg (Marketing Director), 0211/179347-45, bielenberg@businessad.de

---

## IMPULSE-NETZWERK

### Abos (= Mitgliedschaft im impulse-Netzwerk):

In Deutschland für 299 € im Jahr, monatlich ohne Frist kündbar. 10 Magazine (Doppelausgaben im Juli/Aug. und Dez./Jan.) plus 2 impulse-kompakt-Ausgaben frei Haus samt Digitalausgaben und Archivzugang. Im Login-Bereich haben Sie Zugriff auf weiterführende Recherchen, Checklisten und Audiodateien. Firmenbesuche (impulse.de/netzwerktreffen) sind exklusiv für Mitglieder. Bei Seminaren erhalten sie 20 %, bei Reisen 300 Euro Rabatt (impulse.de/akademie). Auf Wunsch vermitteln wir zum unternehmerischen Austausch Kontakte zu anderen Mitgliedern aus der Region.

**impulse-Abo im Ausland:** Österreich 309 €, Schweiz 339 €.

Weitere Infos auf Anfrage. Bestellen: [impulse.de/shop](http://impulse.de/shop)

## Melden Sie sich!

### Wir freuen uns auf Ihre Zuschriften und Anrufe:

Impulse Medien GmbH  
 Kundenbetreuung  
 Hammerbrookstr. 93  
 20097 Hamburg

Telefon: **040/609 4522-77**

Fax: **040/609 4522-99**

**kundenbetreuung@impulse.de**



Gern können Sie auch  
 Leserbriefe schicken:

**feedback@impulse.de**

Fax: **040/609 4522-99**

## So finden Sie uns im Internet

-  [impulse.de](http://impulse.de)  
[impulse.de/ueber-uns](http://impulse.de/ueber-uns)
-  [impulse.de/shop](http://impulse.de/shop)
-  [impulse.de/akademie](http://impulse.de/akademie)
-  [gesetzeslotse.de](http://gesetzeslotse.de)
-  [kreative-zerstoerer.de](http://kreative-zerstoerer.de)
-  [facebook.com/impulse](https://facebook.com/impulse)
-  [instagram.com/impulse.medien](https://instagram.com/impulse.medien)
-  [twitter.com/impulse\\_inside](https://twitter.com/impulse_inside)
-  [impulse.de/youtube](http://impulse.de/youtube)
-  [impulse.de/xing](http://impulse.de/xing)
-  [impulse.de/linkedin](http://impulse.de/linkedin)
-  [impulse.de/browserapp](http://impulse.de/browserapp)

