

Arbeitsblatt 10

Feedbackgruppe

Positives Feedback geben und empfangen

Diese patienteninterne Gruppe dient dazu, sich und einander Rückmeldung über die Veränderungen der letzten Woche zu geben. Das setzt voraus, dass man diese Veränderungen an sich und anderen wahrnimmt. Dabei kommt es auf die kleinen Veränderungen an, die letztlich in ihrer Summe schließlich zu großen Veränderungen führen. Es geht also einerseits um eine Sensibilisierung für Veränderung und andererseits um Wertschätzung. Deshalb haben wir den Rahmen für das Wochenresümee im Sinne eines positiven Feedbacks gestaltet. Dies beinhaltet auch eine Schulung in der Wertschätzung des Beobachteten (wie bewerte ich, was ich beobachte) und der damit verbundenen Person. Einem anderen Menschen ein positives Feedback zu geben, also ein Kompliment zu machen, ist gleichzeitig eine Übung in sozialer Kompetenz. Damit können wir schrittweise lernen und üben, auch das eigene Verhalten, die eigene Person wertzuschätzen.

Dies gilt auch für die Annahme der positiven Rückmeldung oder des Kompliments, die wir von den Mitpatienten bekommen – nicht selten ist dies eine schwierige Übung. Vielen Menschen fällt es leichter, Kritik zu üben als wertschätzende Rückmeldungen zu geben bzw. zu empfangen. Deshalb ist das patienteninterne Wochenresümee eine der anspruchsvollsten und – wie sich oft gezeigt hat – zugleich fruchtbarsten Aufgaben, die wir unseren Patienten stellen. Da diese die Feedbackgruppe in Abwesenheit der Therapeuten selbst gestalten, schlagen wir eine gleichbleibende äußere Form vor, also die Durchführung eines vorgegebenen Rituals:

Die jeweiligen Mitglieder der Gruppe sitzen in einem Kreis zusammen. Nacheinander wird jedes Gruppenmitglied von den übrigen Mitpatienten einzeln angesprochen, steht somit im Zentrum der Aufmerksamkeit und empfängt aus dieser herausgehobenen Posi-

tion nach und nach die positiven Rückmeldungen aller Gruppenmitglieder.

Ich habe an dir in dieser Woche folgende positive Veränderungen wahrgenommen:

1.

2.

Für die anstehende Woche vermute ich, dass du für dich folgende Ziele erreichen kannst:

1.

2.

Um die Wirkung der Aussagen der Mitpatienten nicht abzuschwächen, sollen diese nicht kommentiert werden. Der einzige gestattete Kommentar ist: »Ich bedanke mich für deine wertschätzende Rückmeldung.« Oder: »Danke für das Feedback.« Oder einfach: »Danke.«