

## Kriterien zur Beurteilung von Rede- und Gesprächsverhalten

Optische Kriterien	
Blickkontakt	kein Blickkontakt
Mimik offen, interessiert	Mimik skeptisch, desinteressiert
Gestik ruhig, klar	Gestik hektisch, unklar
Körperhaltung offen	Körperhaltung geschlossen

Auditive Kriterien	
angemessen laut und deutlich	zu leise (zu laut)
angemessene Sprechgeschwindigkeit	zu schnell (zu langsam)
Sprach- und Sprechstil (Wortwahl/Satzbau/Verständlichkeit)	

### sonstige Kriterien

- **Aufbau/Gliederung/Struktur**
- **Zeiteinteilung (Kürze und Prägnanz)**
- **Visualisierung/Anschaulichkeit (anregende Zusätze)**
- **Einleitung/Schluss**
- **Formale Gestaltung**

## Feedback geben und nehmen – einige Regeln

### Feedback geben (erst positiv, dann negativ)

Geben Sie Feedback direkt!  
Sprechen Sie Ihr Gegenüber direkt an: „Als Du vorhin ...“ (zum Sprecher gewandt)

**direkt**

Beschreiben Sie, wie der andere auf Sie wirkt! Sie können nicht beurteilen, wie der andere tatsächlich ist! „Du wirkst/Sie wirken auf mich ...“

**subjektiv**

Beziehen Sie sich auf konkrete Einzelheiten! Halten Sie sich mit Spekulationen zurück! „Mein Eindruck entstand vor allem wegen ...“

**konkret**

Seien sie fair!

**konstruktiv**

### Feedback nehmen

Fallen Sie dem Partner nicht ins Wort! Üben Sie widerspruchsfreies Zuhören.

**ausreden lassen**

Rechtfertigen Sie sich nicht! Versuchen Sie nicht sich zu verteidigen! Erklären Sie sich nicht!

**anhören**

Feedback ist subjektiv! Sie wirken auf verschiedene Partner unterschiedlich.

**subjektiv**

Feedback hilft Ihnen! Feedback hilft Ihnen, sich selbst und Ihre Wirkung auf andere besser kennen zu lernen.

**danken**