Vorher und Nachher: Meine Rückmeldungen

Name: _____ **Datum:** _____

So nutzt Du das Blatt. Trag in Woche 4 die Rückmeldungen ein, die Du bekommen hast, zusammengefasst und ohne Namen. In Woche 10 fragst Du dieselben oder ähnliche Personen noch einmal. In Woche 11 vergleichst Du beides.

	Woche 4 (vorher)	Woche 10 (nachher)	Was hat sich verändert?
Weiter so			
Mehr davon			
Weniger davon			

Die Lücke ist Information

Wie ich mich sehe (Selbstbild)	Wie andere mich sehen (Fremdbild)

Woche 11: Rückblick

Was hat sich verändert, und woran sehe ich es? _____

Was ist gleich geblieben? _____

Was nehme ich mir als Nächstes vor? _____

Aus dem Guide, Woche 4, 10 und 11. Rückmeldung beschreibt Verhalten und seine Wirkung, kein Urteil über die Person. Grundlage: Lee und Carpenter (2018); Kluger und DeNisi (1996).