**Feedbackregels**

Feedbackregels zijn geweldig, alleen zijn ze in de praktijk vaak lastig toe te passen als je emoties door je keel gieren. Dus wees mild voor jezelf als het niet goed lukt.

* Vraag of de ander openstaat voor feedback.
* Spreek in de ik-vorm.
* Beschrijf wat je waarneemt aan feitelijk gedrag. Dus niet: “Je luistert nooit naar mij!”, maar: “Als je me niet aankijkt dan heb ik het gevoel dat je niet naar mij luistert.”
* Kortom: feedback is specifiek en dus niet beoordelend, generaliserend, kleinerend, evaluerend of interpreterend (vertel de ander niet het waarom of de motieven van zijn gedrag!)
* Doseer feedback. Wees kort en bondig. Bespreek niet meer dan een punt per keer en haal er zeker er niet andere situaties of mensen bij om je voorbeeld kracht bij te zetten. Het werkt averechts!
* Maak duidelijk wat dat gedrag met jou doet.
* Vraag of de ander je begrijpt. Je kunt ook vragen of de ander wil samenvatten wat je zojuist vertelt hebt.
* Vertel welk gedrag je anders zou willen zien.
* Maak daar samen concrete afspraken over.

Suggestie: maak van feedback een sandwich. Begin met een positieve opmerking over de ander, of simpelweg ‘lieverd’ en sluit af met een positieve opmerking over wat de ander wel goed doet.