

# Die Feedbackfalle

Best of HR  
BERUFEBILDER.DE®

Simone Janson (Hrsg.)



Manipulationstechniken & die Macht der Rhetorik lernen, Schlagfertigkeit, emotionale Intelligenz & Resilienz trainieren, Sabotage abwehren

## Kritik-Kommunikation

Best of HR - Berufebilder.de®

# Die Feedbackfalle

Kritik-Kommunikation Manipulationstechniken & die Macht der Rhetorik lernen,  
Schlagfertigkeit emotionale Intelligenz & Resilienz trainieren, Sabotage abwehren

*Simone Janson (Hrsg.)*

Erschienen im Verlag Best of HR – Berufebilder.de®

# Inhaltsverzeichnis

## Impressum

Einleitung: Informationen, Erfolgserlebnisse, Inspiration - All das finden Sie in diesem Buch

Interaktiv Ziele erreichen: Auszeichnungen, Pressestimmen,

Kundenmeinungen

Ihr Nutzen konkret: Inhalt, Aufbau und Struktur des Buches

Infos nach Wunsch mit Mitgliedsrabatten, eKursen, Workbooks und individuellen eBooks

Nutzen Sie erfolgreich die KI-Erweiterung zum Buch für Ihre Ziele und zum Geld verdienen

Erfolg erleben, Inspiration hautnah erfahren: Entdecken Sie Ihren Weg und fördern Sie nebenbei Nachhaltigkeit

Feedback im Führungsalltag: 12 praktische Tipps für konstruktive Kritik // Von Chris Wolf, Heinz Jiranek

Kritikfähigkeit: Feedback und Kritik aufnehmen [10 Tipps] // Von Simone Janson

Unangemessene Kritik und vergiftete Komplimente: Nur keine Harmoniesucht! // Von Dr. Matthias Nöllke

Hilfe, Feedback-Falle: Keine Angst vor der Kritik! // Von Sabine Lanius

5 Strategien und Maßnahmen gegen Mobbing am Arbeitsplatz: Wertschätzende Gegenwehr // Von Detlef Karthaus

Kritik, Feedback-Kultur und Konfliktverhalten: 5 Tipps gegen Streit am Arbeitsplatz // Von Simone Janson

Smart kommunizieren: 10 Tipps für schlagfertige Antworten // Von Dr. Cornelia Topf

Umgang mit Feedback und Kritik: Angriff auf die Persönlichkeit // Von Chris Wolf, Heinz Jiranek

Mit Kritik umgehen lernen: Für bessere Fehlerkultur in Unternehmen // Von Simone Janson

Resilienz trainieren, Selbstbewusstsein stärken: Endlich Widerstandsfähig [+Übungen und Selbsttest] // Von Ulrich Siegrist

Motivation und Konformismus sparen Zeit: 10 Tipps für besseres Lob // Von Simone Janson

Konformismus und gesellschaftliche Konventionen im Netz: Fokus auf das Wesentliche // Von Simone Janson

Schlusswort: So erweitern Sie kostenlos Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen mit interaktiver KI und rabattierten Zusatz-Angeboten

## Autoren-Übersicht

Chris Wolf

Heinz Jiranek

Dr. Matthias Nöllke

Sabine Lanius

Detlef Karthaus

Dr. Cornelia Topf

Ulrich Siegrist

Simone Janson

Fundiertes Expertenwissen, Qualitätssicherung und KI: Das Konzept vom Verlag  
des Jahres Best of HR - Berufebilder.de®

Anhang: Tipps und Prompts zur Verwendung der KI-Erweiterungen

# Impressum

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN der deutschen eBook-Ausgabe: 9783965963405

ISBN der englischen eBook-Ausgabe: 9783965963412

**Deutsche Website des Verlags:** <https://berufebilder.de>

**Englische Website des Verlags:** <https://best-of-hr.com>

Die Feedbackfalle

4. komplett überarbeitete und erweiterte Auflage, 10.01.2024

©2024 by Best of HR – Berufebilder.de®, eine Marke der Janson Pressgroup Print & Online

Herausgegeben von Simone Janson

Düsseldorf, Deutschland

Konzeption, Redaktion, Grafikdesign & Layout: Simone Janson

Coverdesign mit Canva

eMail: [verlag@berufebilder.de](mailto:verlag@berufebilder.de)

Für Ihr [erfolgreiches, gutes Leben](#) Informationen, die Sie wirklich brauchen: Staatlich geförderter Verlag, ausgezeichnet mit dem Global Business Award als [Publisher of the Year: Bücher, Magazine, eKurse, datengestützte KI-Services](#). Print- und Onlin epublikationen sowie neuste Technik gehen dabei Hand in Hand – mit über 20 Jahren Erfahrung, Partnern wie dem [Bundesbildungsministerium](#), Kunden wie [Samsung, DELL, Telekom oder Hochschulen](#). Dahinter steht [Simone Janson](#), deutsche [Top10 Bloggerin](#), referenziert in [ARD, FAZ, ZEIT, WELT, Wikipedia](#).

Alle Bücher erscheinen in deutscher und englischer Sprache. Wir nehmen unsere Verantwortung, fundierte und gut recherchierte Informationen zu liefern, sehr ernst. Der Verlag verfolgt daher ein dezidiertes Konzept zur Qualitätssicherung und Compliance, bei dem die Expertise renommierter Fachleute Hand in Hand geht mit neuster KI-Technologie zur Informations-Analyse und Optimierung von Texten. Wenn Sie dazu weitere Fragen haben, können Sie das entsprechende Kapitel am Ende des Buches lesen.

Alle Werke des Verlags Best of HR – Berufebilder.de®, einschließlich ihrer Teile, sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

# **Einleitung: Informationen, Erfolgserlebnisse, Inspiration - All das finden Sie in diesem Buch**

Liebe Leserinnen und Leser,

schön, dass wir Sie für die 4., deutlich erweiterte Auflage begeistern konnten, wie schon tausende Leser vor Ihnen. Denn dieses Buch macht Ihren Erfolg erlebbar: Auf den folgenden Seiten werden Sie nicht nur auf Expertenwissen stoßen, sondern auch auf eine Fülle von praktischen Tools und Ressourcen, die dazu beitragen können, Ihre Ziele zu erreichen und Ihr volles Potenzial auszuschöpfen.

## **Interaktiv Ziele erreichen: Auszeichnungen, Pressestimmen, Kundenmeinungen**

Für sein interaktives Konzept wurde der Verlag nicht nur mit dem Global Business Award als Publisher of the Year vom Magazin Corporate Vision ausgezeichnet und staatlich gefördert von der Kulturstaatsministerin der Bundesrepublik Deutschland, sondern immer wieder auch in Medien wie **ZEIT**, **Süddeutsche**, **personalmagazin** oder der Fachzeitschrift **Personalführung** rezipiert. Die **FAZ** beispielsweise bescheinigt uns *“gut umsetzbare Tipps”* und Kunden wie das **Presse- und Informationsamt der Deutschen Bundesregierung** zeigen sich begeistert. Viele weitere Rezensionen sowie Informationen zu kostenlosen Rezensionsexemplaren finden Sie unter <https://berufebilder.de/presse/>.

Renommierete Experten aus verschiedenen Bereichen - Übersicht im Inhaltsverzeichnis - haben ihr Fachwissen und ihre Erfahrungen zusammengetragen, um Ihnen wertvolle Einblicke und Ratschläge zu bieten, praxisnah & komprimiert. Bestandteil Ihres Buchkaufs sind darüber hinaus auch Arbeitsmaterialien, die Sie als LeserIn unter <https://berufebilder.de/akademie/> kostenlos herunterladen können. Dazu gesellen sich Workbooks, mit denen Sie ergänzend die Inspirationen aus diesem Buch noch einmal reflektieren können.

Alle Leser, die darüber hinaus noch individuelle Lösungen suchen, haben die Möglichkeit, im Rahmen der AI Extended Books die KI-Erweiterungen und Beratungs-Tools kostenlos zu nutzen, für die wir sonst einen monatlichen Subskriptions-Beitrag erheben. Unsere interaktiven Erfolgsberater und anderen KI-gestützte Tools stehen Ihnen zur Verfügung, um Ihnen maßgeschneiderte Ratschläge und Empfehlungen zu geben, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten sind. Nutzen Sie diese Tools, um Ihren Erfolg voranzutreiben und Ihre persönlichen Ziele zu erreichen.

Neben dieser Vielzahl von Anregungen sollen Sie Ihren Erfolg aber auch erleben und genießen können: Als Leser dieses Buches erhalten Sie Zugang zu einer Vielzahl von exklusiven Services, die Ihnen dabei helfen, nach Ihren Wünschen gut und erfolgreich zu leben: Von inspirierenden Leser-Reisen, bei denen Sie die

Möglichkeit haben, neue Orte zu entdecken und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, bis hin zu Lifestyle-Produkten, die speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind, möchten sicherstellen, dass Sie das Beste aus dieser Lese-Erfahrung herausholen.

## **Ihr Nutzen konkret: Inhalt, Aufbau und Struktur des Buches**

Kurz und konkret bringt Ihnen dieses Buch das: Sie unterstützen zertifizierte Klimaschutz-Projekte, erhalten schnell kompakte Informationen und Checklisten von Experten sowie Zugang zu KI-Erweiterungen und die Möglichkeit, Ihre Inspirationen individuell als Erfahrung zu erleben. Denn einerseits ist es wichtig, Feedback und Kritik als Möglichkeiten zu sehen, sich persönlich weiterzuentwickeln. Andererseits gerät man schnell in eine Feedbackfalle, bei der man die Meinung anderer über seine eigene stellt. Dabei gilt es ständig aufs neue den goldenen Mittelweg auszubalancieren zwischen den eigenen Zielen und dem Feedback, das man z.B. von Vorgesetzten und Kollegen erhält. Denn es ist auch wichtig, diese zu hinterfragen, interpersonelle Machtspiele Sabotage-Akte sowie kommunikative Tricks und Taktiken anderer Menschen zu erkennen und manipulative Kommunikation-Strategien zu verstehen. Dieses Buch bietet das strategische Arsenal, um für jede Situation kommunikativ gewappnet zu sein.

Sie erhalten durch dieses [einzigartige Verlagskonzept](#) wertvolle Ressourcen, die Ihr Wissen vermehren, Ihre Kreativität anregen und Ihre persönlichen und beruflichen Ziele erreichbar machen. Das ermöglicht Ihnen, neue Wege zu entdecken, Ihr Denken zu erweitern und Ihre Fähigkeiten zu verbessern, um Erfolg zu erleben. Dabei bekommen Sie konkrete Ratschläge, bewährte Methoden und Strategien, um Herausforderungen zu bewältigen und Hindernisse zu überwinden. Durch die Bereitstellung von konkreten Handlungsschritten und praktischen Anleitungen erfahren Sie, wie Sie Ihre Ziele definieren und Pläne entwickeln, um Schritt für Schritt voranzukommen. Dabei unterstützen Sie die übersichtliche Struktur und unser spezielles, sehr detailliertes Inhaltsverzeichnis, die von Ihnen gewünschten Informationen schnell und je nach Bedarf zu finden und direkt für die Praxis umzusetzen.

Dazu tragen nicht nur die Fachtexte renommierter Experten bei, sondern auch zahlreiche Inspirationen von erfolgreichen Managern, Unternehmern und anderen spannenden Persönlichkeiten. Ihre Geschichten und Erfahrungen dienen als lebendige Beispiele dafür, wie Herausforderungen gemeistert und Ziele erreicht werden können. Durch ihre inspirierenden Erzählungen gewinnen Sie Einblicke in bewährte Strategien und Praktiken, die sie auf ihre eigenen Situationen anwenden können. Ganz bewusst werden dabei verschiedene, unter Umständen auch widersprüchliche Sachverhalte des Themas behandelt. Dadurch können Sie die verschiedenen Pro- und Contra-Aspekte optimal beleuchten, reflektieren und gegeneinander abwägen. Das erlaubt es Ihnen schließlich, verschiedene Perspektiven zu gewinnen und den eigenen Kenntnisstand zu verbessern, um ein tieferes Verständnis für komplexe Themen zu entwickeln und zielgerichtet innovative Lösungswege zu finden.



## **Infos nach Wunsch mit Mitgliedsrabatten, eKursen, Workbooks und individuellen eBooks**

Unter dem Motto *Infos nach Wunsch* stellen wir Ihnen außerdem genau die Informationen zusammen, die Sie gesucht haben. Zum Buch gehört z.B. auch ein eKurs mit Worksheet zum Durcharbeiten, den Sie als LeserIn in unserer Akademie unter <https://berufebilder.de/akademie/> kostenlos erhalten. Wie das geht, erfahren Sie im Schlusswort des Buches.

Unsere Akademie bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten kontinuierlich zu erweitern und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Durch die Teilnahme an unseren Online-Kursen und den Austausch mit Experten und anderen Lernenden können Sie Ihre beruflichen Ziele erreichen und Ihren persönlichen Erfolg vorantreiben. Wir glauben daran, dass inspirierende Erfahrungen und kontinuierliches Lernen der Schlüssel zu langfristigem Erfolg sind. Daher laden wir Sie ein, unsere Akademie zu erkunden und von den vielfältigen Lernmöglichkeiten zu profitieren.

Zusätzlich ist der Workbook Erfolgsplaner die optimale Ergänzung zu den Ratgeber-Büchern. Dieses Workbook hilft Ihnen, die Inspirationen und Tipps in unseren Büchern erfolgreich umzusetzen, Schritt für Schritt und Tag für Tag – ganz gleich, ob es sich um Karriere-Ziele, Entscheidungs-Management oder Finanzplanung handelt. Sie können sich den Erfolgsplaner selbst ausdrucken oder als gebundenes Buch bestellen. Zu jedem Workbook gibt es ein eBook gratis dazu.

Sie wollen ein individuelles eBook-Thema oder einen eKurs zu einem speziellen Thema? Auch das können Sie in unserem Verlag unter <https://berufebilder.de/verlag/> finden: Wir stellen auf Wunsch Ihr persönliches eBook zu einem Thema Ihrer Wahl zusammen. In der Akademie von Best of HR – Berufebilder.de® finden Sie außerdem eMail-Kurse mit individueller Aufgabenstellung, persönlicher Betreuung und Zertifikat.

Als Buch-Leser haben Sie nicht nur den Vorteil, Informationen und neue Erkenntnisse zu gewinnen, sondern es gibt auch finanzielle Vorteile, die mit dem Kauf unserer Bücher einhergehen. Als [Newsletter-Abonnent](#) oder [registriertes Mitglied](#) erhalten Sie außerdem 50 Prozent Rabatt auf alle eKurse und 20 Prozent auf alle weiteren Bücher als Mitgliedsausgabe. Die Bücher finden Sie unter <https://berufebilder.de/shop/buecher/>. Der Gutscheincode wird wöchentlich per [Newsletter versendet](#). Zudem gibt es die Premium-Mitgliedschaft, eine kostenpflichtige Flatrate für ein Jahr, die alle Lernmaterialien, Downloads und Premium-Artikel beinhaltet.

## **Nutzen Sie erfolgreich die KI-Erweiterung zum Buch für Ihre Ziele und zum Geld verdienen**

Für alle, die weitergehende, individuelle Beratung und Services suchen, bietet unser Konzept der AI Extended Books das Potenzial, Informationen zu analysieren,

wertvolle Erkenntnisse zu gewinnen und so Wege zum Erreichen Ihrer Ziele aufzuzeigen. Indem Sie KI für Ihre Arbeit oder in Ihr Privatleben einsetzen, können Sie viele Vorteile erlangen und deutlich effizienter arbeiten. Durch die KI-Lösungen erfahren Sie neue Möglichkeiten, Ihren Horizont auf innovative Weise zu erkunden, Und das Beste: Für Sie als Buchkäufer ist dieser Service kostenlos. Dazu finden Sie im Anhang des Buches eine Ausführliche Erläuterung und zahlreiche Anwendungsbeispiele, die Ihnen den erfolgreichen Umgang mit der KI erleichtern soll.

Unser interaktiver, [KI-gestützter Berater](#) hilft Ihnen daher bei allen Fragen rund um Erfolg, Karriere und persönliche Entwicklung. Unser [KI-eTutor](#) unterstützt die Lernerfahrungen aus unserer Akademie mit individuellen Übungen. Und der interaktive [Reise-Planer](#) hilft Ihnen beim Planen von individuellen Erfolgserlebnissen.

Denn eine der größten Stärken von KI ist ihre Fähigkeit, große Mengen an Daten zu verarbeiten und Muster zu erkennen. Durch den Einsatz von Machine Learning-Algorithmen kann KI aus diesen Daten lernen und Vorhersagen treffen. Dies ermöglicht es Ihnen, fundierte Entscheidungen zu treffen, Ihre Strategien zu optimieren und selbst komplexe Probleme zu lösen. Egal, ob es beispielsweise um Ihr persönliches Karriere-Management, die Optimierung von Kommunikationsprozessen oder verbesserte Arbeitseffizienz geht - KI kann Ihnen dabei helfen, Ihre Ziele effektiver zu erreichen.

Mit den KI-Tools des Verlags Best of HR – Berufebilder.de® können Sie sogar Geld verdienen. Das funktioniert über ein sogenanntes Affiliate-Programm, eine Marketingstrategie, bei der Unternehmen mit sogenannten Affiliates zusammenarbeiten, um Produkte oder Dienstleistungen zu bewerben und zu verkaufen. Affiliates sind Personen oder Unternehmen, die als Partner fungieren und für jeden Verkauf oder jede Aktion, die sie generieren, eine Provision erhalten. Um an unserem Affiliate-Programm teilzunehmen, registrieren Sie sich bitte [für unser Partner-Programm](#).

## **Erfolg erleben, Inspiration hautnah erfahren: Entdecken Sie Ihren Weg und fördern Sie nebenbei Nachhaltigkeit**

Doch das ist noch nicht alles! Wir möchten Ihnen eine ganz besondere Gelegenheit bieten, die Ihre Reise zu persönlichem Wachstum und Erfolg noch unvergesslicher macht. Denn wir wissen, dass es nicht nur um das Lesen geht, sondern auch um das Erleben und Anwenden des Gelernten. Deshalb möchten wir Ihnen exklusive Gutscheine für passende Reisen und andere Gegenstände anbieten, die perfekt zu Ihrem gewählten Ratgeber passen. Um das zu erreichen, arbeiten wir gemäß unserer Compliance-Richtlinien mit zahlreichen Netzwerk-Partnern zusammen.

Stellen Sie sich also vor, wie Sie die inspirierenden Weisheiten und motivierenden Anregungen Ihres Buches in die Tat umsetzen und gleichzeitig unvergessliche Erinnerungen schaffen können. Ob es eine erholsame Auszeit in einem Wellness-Resort ist, eine abenteuerliche Reise in die Natur oder ein Workshop, der Ihre

Fähigkeiten weiterentwickelt – mit unseren speziell ausgewählten Gutscheinen können Sie das Gelernte direkt in die Praxis umsetzen und gleichzeitig unvergessliche Erlebnisse genießen.

Lassen Sie sich von unseren Ratgebern inspirieren und entdecken Sie die Möglichkeiten, die sich Ihnen bieten. Denn wir glauben daran, dass wahre Veränderung nicht nur im Kopf stattfindet, sondern auch im Herzen und in der Tat. Machen Sie sich also bereit, Ihr Leben mit individuellen Erfolgserlebnissen auf ein neues Level zu heben und Ihre Träume zu verwirklichen. Übrigens gehen 5 Prozent Ihrer Ausgabe an gemeinnützige Organisationen, die sich z.B. für Aufforstungsprojekte und Klimaschutz einsetzen.

Sie sehen also: Von der Kostenersparnis über den Zugang zu Wissen und Bildung über die Möglichkeit, Erfolge selbst zu erfahren und zu erleben bis hin zur Inspiration für unternehmerische Aktivitäten und der Möglichkeit, mit unserem Verlag Geld zu verdienen – das Lesen unserer Bücher kann Ihnen auf vielfältige Weise finanzielle Vorteile verschaffen.

# **Feedback im Führungsalltag: 12 praktische Tipps für konstruktive Kritik**

*// Von Chris Wolf, Heinz Jiranek*

Im Fall des Feedbacks mit positivem und mit negativem Inhalt hat man hier eine große Verantwortung, der man sich als Profi im besonderen Maße stellen muss. Muss man wirklich alles sagen?

## **Feedback und Führung**

*“Am besten frage häufig, wie es den Mitarbeitern geht, und nimm die Antwort huldvoll und ergebnislos zur Kenntnis. Und wenn Du Deinen Leuten etwas mitteilen willst oder musst, dann nenne es einfach Feedback. Da dürfen sie nicht aufmucken! Denn sie haben gelernt, dass sie Feedback annehmen müssen. Die Seminare lohnen sich doch!”*

Wie jede Definition zu einem solchen komplexen Thema setzt auch die von uns bevorzugte Definition Schwerpunkte. Diese Sichtweise ist sehr ergebnisorientiert und eine Führungskraft muss sich stets die Frage gefallen lassen, was anders wäre, wenn sie nicht ihre Rolle einnähme.

## **Was bringt eigentlich Führung?**

Welches ist der Nutzen, der durch ihre Führung geschaffen wird? Wieso und wodurch wird die Leistung der Mitarbeiter durch den Chef besser? Wenn Mitarbeiter stoßseufzerartig äußern, dass man sie doch bitte einfach nur in Ruhe arbeiten lassen möge, dann könnte es spannend werden, diesen Nutzen zu finden.

Wenn Mitarbeiter mit Begeisterung und ausdauernd mit einem Chef deutlich bessere Leistungen erbringen als mit einem anderen Chef (bei vergleichbaren Bedingungen), dann liegt vermutlich ein solcher Nutzen vor.

Im Falle von Konflikten sollt man sich immer auch die Frage stellen, was man wem unbedingt mitteilen muss und was man auch einfach lassen kann. Denn ein wesentlicher Teil dieser leistungsfördernden Kultur ist die Feedbackkultur, die eine Führungskraft ermöglicht, aufrechterhält und fördert. Doch ist diese Kultur wirklich so sinnvoll?

## **Resonanz-Feedback**

Der Leader folgt idealerweise Daniel Golemans bekanntem Zitat:

*“Wir betrachten Intellekt und die Fähigkeit, klar zu denken, als wesentliche Voraussetzungen für eine Führungsposition. Doch Intellekt alleine macht noch*