

De betekenis van feedback.

Feedback is een begrip dat uit de natuurkunde komt en het betekent terugkoppeling. De hele natuur en onze samenleving zit vol met feedbacklussen. Bij leerprocessen gebruiken we dat begrip ook. Strikt genomen is het niet mogelijk om iets te leren zonder feedback.

In z'n algemeen zou je kunnen zeggen:

Er vindt een Actie plaats - Die geeft een Resultaat - De bron van de Actie neemt dat waar.

M.a.w. het Resultaat van de Actie wordt teruggekoppeld.

Met biofeedback kun je zelfs je hartslag, spierspanningen, bloeddruk en hersengolven leren herkennen en veranderen. Maar ook de presentatie van bedrijfsresultaten is een vorm van feedback. Je kunt dan zien of een marketingstrategie heeft gewerkt. Menselijke relaties zitten vol met duidelijke en subtiele feedbacklussen. Je angstzweet bijvoorbeeld is een vorm van (onbewust) waarneembare feedback. Als je verliefd bent, geef je een specifieke geur af. Doet een potentiële partner dat ook, dan bestaat de kans dat het snel klikt. (Naast geur zijn er tegelijk nog andere feedbackkanalen actief.) Interne feedback maak je dagelijks mee, zoals een hongergevoel dat stopt na het eten. Je maag geeft signalen af, die je interpreteert als honger of verzadigd.

De regels voor het geven van feedback.

Ik sta open voor mijn cliënt en neemt zijn / haar signalen waar. Het doel van mijn feedback is de cliënt optimaal te helpen bij het bereiken van zijn / haar gewenste doel. Bij het geven van feedback houd ik rekening met een aantal regels:

- Goed luisteren
- Eerlijkheid en openheid
- Ik neem de vrijheid om op gemaakte fouten terug te komen.
- De feedback heeft betrekking op het gedrag en niet op de persoon.
- Ik geef een zo zuiver mogelijke specifieke waarneming gericht op het gedrag.
- Volgt direct op het gedrag.

De regels voor het ontvangen van feedback.

- ❑ Vraag om feedback.
- ❑ Ga niet in discussie over de feedback
- ❑ Toon waardering voor de feedbackgever.
- ❑ Doe iets met de feedback.
- ❑ Interpreteer kritiek niet onmiddellijk als een aanval op jezelf als persoon.
- ❑ Schiet niet onmiddellijk in de verdediging, dus rem je emoties.
- ❑ Sta open voor complimenten, doe niet alsof ze niet belangrijk zijn.