



## Akademie für GestaltSystemisches Arbeiten

# 5-Finger FEEDBACK

Ein schneller, strukturierter Weg, um Rückmeldungen wertschätzend und prägnant zu geben.

Die 5-Finger Feedback Methode ist eine einfache und schnelle Methode, die dir helfen kann, dein Feedback zu strukturieren. Diese Methode ist nicht nur für Feedback an andere wertvoll, sondern auch für die Selbstreflexion – sie hilft, Gedanken zu ordnen und bewusster zu lernen. Im Gespräch ermöglicht sie es, Rückmeldungen klar und strukturiert zu geben, ohne lange nach Worten zu suchen.

Tipps zur Anwendung:

- Vorab überlegen: Mach dir bewusst, wann du Feedback einholen oder geben möchtest. So kannst du die Methode gezielt nutzen.
- Im Team verwenden: Setze das 5-Finger-Feedback als schnelle Reflexionsmethode nach Meetings oder Workshops ein.
- Selbst üben: Notiere deine eigenen Gedanken zu einem Thema und trainiere, sie prägnant mit den fünf Fingern zu strukturieren.
- Spontan im Gespräch anwenden: Falls ein Feedback gefragt ist, hilft diese Methode, sofort eine klare und wertschätzende Rückmeldung zu geben.
- Als Abschluss nutzen: Am Ende eines Meetings oder einer Zusammenarbeit hilft die Methode, Erkenntnisse zu bündeln und wertvolle Impulse mitzunehmen.



*Diese Methode gibt es in verschiedenen pädagogischen und beruflichen Kontext. Es gibt keine spezifische Quelle.*

## INFORMATIONEN

Akademie für GestaltSystemisches Arbeiten

Katrin Herburger

+43 (0) 650 2710 274 | [kh@gestaltssystemisch.at](mailto:kh@gestaltssystemisch.at)

[www.gestaltssystemisch.at](http://www.gestaltssystemisch.at)