

## Übungen und Impulse zum Pueri Cantores Support Podcast Folge 6 zum Thema „Selbstmanagement und Leitung“ mit Mateusz Phouthavong

### Übung: Feedbackfragen formulieren

1. Zu welchem Thema oder Aspekt möchte ich Feedback erhalten?
2. Wieso ist es mir wichtig, dazu Feedback zu erhalten?
  - Was motiviert mich?
  - Welches Bedürfnis wird dadurch gesehen/steht dahinter?  
(z.B. nach Sicherheit, zu lernen und zu wachsen, nach Austausch, nach Transparenz etc.)  
*Auch interessant: Welche Glaubenssätze, Haltungen oder Befürchtungen drücken sich in meinem Bedürfnis aus? Gibt es alternative Glaubenssätze und Haltungen, die ich annehmen könnte?*
3. Welches Ziel verfolge ich dabei?
4. Auf welchen konkreten Rahmen und Inhalt beziehe ich die Frage?  
(z.B. letzte Probe, dieses Projekt, bestimmter musikalischer Leitungsaspekt)
5. An wen möchte ich Frage adressieren? Passt diese Gruppe jetzt noch (z.B. Chormitglieder) oder sollte ich eigentlich eine andere Gruppe dazu befragen (z.B. Eltern)?

### Kritik und ungefragtes Feedback

Was tun, wenn mir jemand Feedback gibt, obwohl es mir nicht passt (z.B. falscher Zeitpunkt, falsche Person, meine Stimmung, inhaltlich unangenehm oder verletzend)?

- Beobachtung: Welchen Stellenwert haben solche Feedbacks für mich? Ist dieser Stellenwert sinnvoll?
- Einordnen:
  - Wer?
    - Rolle und Wichtigkeit der kritisierenden Person für mich als z.B. Chorleiter:in, ehemalige:r Schüler:in, Angestellte:r etc.
  - Was?
    - Um welches Thema geht es?
    - Welche Bedeutung hat das Thema für mich?
    - Welche Bedeutung könnte das Thema für den anderen haben?
    - Welchen Teilaspekt meiner Arbeit spricht die Kritik an?
  - Was an der Kritik finde ich unangebracht?
    - z.B. Art und Weise der Formulierung und Darbringung
    - z.B. Ort und Zeitpunkt, Öffentlichkeit
    - z.B. Rolle der Person mir gegenüber
  - Was an der Kritik, wenn ich auch akzeptiere, dass Dinge unangebracht waren, könnten für mich dennoch hilfreich sein?
    - z.B. inhaltliche Aspekte
    - z.B. Kommunikationsaspekte
- Langfristig: Einen Raum für Rückmeldungen einplanen und aktiv gestalten (siehe Feedbackfragen formulieren)

### **Arbeits-,„Struktur“**

„Experimentierfreudig in einem handhabbaren Rahmen“ – Wie kann das aussehen?

- Woran möchte ich noch lernen und mich verbessern?
- Was schiebe ich schon lange von mir weg (der Elefant im Raum) und wie kann ich mich auf ihn zu bewegen?
- Erfolgsmomente schaffen: Welche Bedingungen bräuchte ich dafür und wie kann ich sie so gestalten? Welche Themen gehe ich an? Wo ist es Zeit, Pause zu machen und innezuhalten?
- Was sind meine wichtigsten Wünsche/Entwicklungswünsche (beruflich und privat)?
  1. Sammeln: alles sammeln, was kommt.
  2. Sortieren und Clustern.
  3. Reduzieren: Zwei bis drei Dinge auswählen.
  4. Ausprobieren: Einen passenden Rahmen finden und experimentieren
    - > Woran könnte ich es ausprobieren?
    - > Was wäre handhabbar und würde dem Wunsch dienen?