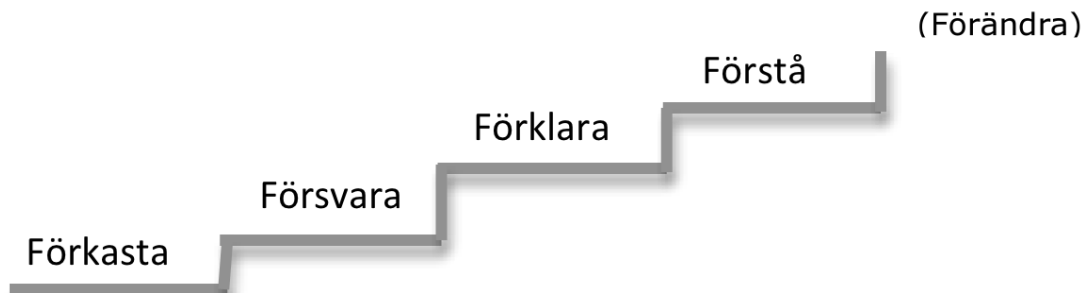


# Feedbacktrappan

Feedbacktrappan beskriver hur vi kan ta emot och reagera på feedback på olika sätt.



**Förkasta:** Du förkastar informationen som att den vore felaktig. Kanske förlöjligar eller förminskar du personen för att undvika att ta till dig det som sägs.

**Försvara:** Du går i försvar, ofta aggressivt, och lägger förklaringen till ditt beteende utanför dig själv. Du väljer att uppfatta feedbacken som en inbjudan till en konflikt.

**Förklara:** Det vanligaste steget vid feedback. Du lyssnar, men sen kommer ett ”Jo men det beror på...” och en lång förklaring till varför det är som det och varför du inte kan rå för det.

**Förstå:** Ett ovanligt steg. Du accepterar feedbacken som du får. Ofta lyssnar du under tystnad. Du tackar för återkopplingen och tar åt dig av det som sägs. Du försöker förstå den du möter, dess situation och hur ditt beteende kan uppfattas av andra. Du är intresserad av att lära dig något nytt.

**Förändra:** Feedback är ingen sanning, utan en annan persons upplevelse i en viss situation. Du väljer själv vad du vill göra med informationen du får. Du tolkar dessutom feedback olika beroende på din dagsform och inställning. Du har själv valet om du vill fortsätta med ditt beteende eller att förändra det.