METHODENBESCHREIBUNG

„SAG ES“-Methode



Wofür wird die Methode eingesetzt?

Die **„SAG ES“-Methode** wird eingesetzt, um Feedback klar, präzise und ohne Umwege zu kommunizieren. Sie ist besonders geeignet, schwierige Themen konstruktiv und ohne Eskalation anzusprechen.
Im Gegensatz zur WWW Feedback-Formel, die sich ausschließlich auf die Perspektive des/der Feedback-Gebenden konzentriert, erweitert die SAG ES-Methode den Dialog, indem sie auch die Perspektive des/der Feedback-Empfangenden aktiv einbezieht. Dieser Austausch ermöglicht es beiden Seiten, die Situation zu reflektieren und gemeinsam passende Lösungen zu erarbeiten.



Einfach erklärt

Die **„SAG ES“-Methode** besteht aus folgenden Schritten:

Sichtweise schildern (S): Teile deine Wahrnehmung der Situation mit. Beschreibe konkret, was du beobachtet hast, ohne dabei zu werten oder zu interpretieren.

Auswirkungen beschreiben (A): Erkläre, welche Auswirkungen das beobachtete Verhalten auf dich oder das Team hatte. Beschreibe wertfrei, wie es die Zusammenarbeit beeinflusst hat.

Gefühle benennen (G): Benenne die Gefühle, die die Situation bei dir ausgelöst hat. Dies schafft Transparenz und hilft dem/der Empfänger:in, die emotionale Perspektive zu verstehen.

Erfragen (E): Frage, wie die andere Person die Situation wahrgenommen hat. Dadurch erhält der/die Feedback-Empfänger:in die Gelegenheit, seine Sichtweise darzulegen und der Dialog wird offen und respektvoll geführt.

Schlussfolgerungen ziehen (S): Beide Parteien erarbeiten gemeinsam Lösungen und ziehen Schlussfolgerungen. Dies fördert die Zusammenarbeit und hilft dabei, konstruktive Verbesserungen zu erzielen.



Vorteile für dein Team

- Gibt beiden Parteien einen klaren Leitfaden, um ihre Sichtweisen auszutauschen und gemeinsam Lösungen zu erarbeiten.
- Ermöglicht eine strukturierte und klare Kommunikation, die besonders in schwierigen Gesprächen hilfreich ist und Missverständnisse reduziert.
- Stärkt das Vertrauen im Team, da die Methode auf einem respektvollen und konstruktiven Austausch basiert, bei dem beide Perspektiven berücksichtigt werden.



Quellenangabe

Urheber:in unbekannt, basierend auf der **„SAG ES“-Methode**, die in der Kommunikations- und Konfliktmanagementliteratur beschrieben wird.