

Die rational-emotive Verhaltenstherapie als unterstützende Metatheorie im hilfreichen Umgang mit Feedback

Kristin Behnke

Zusammenfassung: In diesem Artikel wird ein Modell dargestellt, welches aufzeigt, wie die theoretischen Elemente der rational-emotiven Verhaltenstherapie (im Folgenden: REVT) von Individuen hilfreich verwendet werden können, um dysfunktionale Feedbackprozesse zu bearbeiten und diese konstruktiver zu gestalten. Auf der Grundlage der funktionalen Akzeptanz von Rückmeldungen können diese gezielter zur Verbesserung eigener Leistungen und zur Steigerung von Lerneffekten eingesetzt werden.

Schlüsselwörter: Rational-emotive Verhaltenstherapie, Feedback, Akzeptanz, dysfunktionale Prozesse, Metatheorie

Abstract: This article presents a model, which argues, that theoretical elements of rational-emotive behavior therapy may be successfully used, in order to work on and prevent dysfunctional processes of feedback rejection. This may lead to a functional acceptance of feedback in individuals as well as a use of feedback as means of enhancement of performance and learning.

Keywords: Rational-emotive behavior therapy, feedback, acceptance, dysfunctional processes, meta-theory

Einleitung

Realitätsorientiertes Feedback, das bedeutet, eine Rückmeldung zu einer Leistung oder einem Verhalten, ist die Grundlage für Menschen, um sich in jeglichem Bereich, sei es privat, sozial, berufsbezogen oder in weiteren Kontexten anzupassen, sich zu verändern und weiterzuentwickeln. Ohne Feedback ist es Individuen kaum möglich, eine realistische Selbsteinschätzung vorzunehmen, da jeder Mensch hinsichtlich einiger selbstbezüglichen Aspekte blinde Flecken aufweist. Menschen neigen bei manchen selbstbezüglichen Aspekten zu einem verzerrten Bild eigener Fähigkeiten, Leistungen und den Wirkungsweisen ihres Verhaltens. Erst durch die Wahrnehmung, Akzeptanz und Verarbeitung einer realitätsorientierten Fremdperspektive, wird es Individuen möglich, sich realitätsangemessener wahrzunehmen. Die höhere Realitätsorientierung der Fremdperspektive im Vergleich zur Selbst-