

Feedback en verbinding

Verbinding maken is de sleutel tot effectieve feedback; zowel voor de gever als de ontvanger. Verbinding zorgt ervoor dat feedback niet alleen gehoord, maar ook begrepen en omarmd wordt. Voldoende verbinding maken is een investering met rendement.



1 De ROI van verbinding

Door tijd te steken in echte verbinding (luisteren, waarderen, samenwerken), maak je feedback minder beladen, effectiever en natuurlijker.

Dit betekent dat je later:

- Sneller kunt schakelen naar de kern van een probleem.
- Minder weerstand ervaart bij het geven en ontvangen van feedback.
- Beter kunt inspelen op elkaars behoeften.



Wil je de podcast horen over dit onderwerp? Luister naar *Lullen met Lambert* Seizoen 2 Aflevering 4.

2 Waarom verbinding cruciaal is bij feedback

- 1 Vertrouwen creëert openheid**
Feedback werkt alleen als beide partijen zich veilig voelen. Als er geen verbinding is, voelt feedback snel als kritiek of een aanval. Vertrouwen zorgt ervoor dat mensen openstaan voor groei en verandering.
- 2 Feedback wordt een dialoog, geen monoloog**
Verbinding zorgt voor een tweezijdig gesprek. De ontvanger voelt zich gehoord en de gever begrijpt beter wat er speelt. Dit voorkomt misverstanden en zorgt voor betere oplossingen.
- 3 Motivatie en betrokkenheid nemen toe**
Als mensen zich verbonden voelen met het doel, het team of de gever, zijn ze gemotiveerder om feedback op te volgen. Ze zien het als een gezamenlijke inspanning, niet als een opdracht van bovenaf.
- 4 Emoties worden erkend en beheerd**
Feedback roept vaak emoties op (trots, frustratie, onzekerheid). Verbinding helpt om deze emoties te herkennen en te kanaliseren, zodat ze de boodschap niet overschaduwen.

3 Hoe maak je verbinding bij feedback?

1 Voor de gever *Feedback geven met empathie*

- **Toon oprechte interesse**
Vraag eerst naar de intentie of het proces van de ontvanger. Bijvoorbeeld: "Ik zie dat je veel tijd hebt gestoken in dit werk. Wat was je doel met deze aanpak?"
Dit laat zien dat je hun inspanningen waardeert en creëert een basis voor verbinding.
- **Gebruik "wij"-taal**
Maak duidelijk dat jullie aan dezelfde kant staan. Bijvoorbeeld: "Hoe kunnen we samen zorgen dat dit onderdeel nog sterker wordt?" in plaats van "Jij moet dit anders doen."
- **Pas je stijl aan**
Sommige mensen hebben behoefte aan directe feedback, anderen aan een zachtere benadering. Kijk naar de ontvanger en stem je taalgebruik en toon daarop af.

2 Voor de ontvanger: *Feedback ontvangen met openheid*

- **Laat zien dat je luistert**
Maak oogcontact, knik en vat samen wat je hoort.

Bijvoorbeeld: "Als ik het goed begrijp, wil je de setting van de machine veranderen. Klopt dat?"
Dit bevestigt dat je de feedback serieus neemt en moedigt de gever aan om verder te gaan.
- **Deel je perspectief**
Als je het niet eens bent, leg dan uit waarom—zonder defensief te worden.
Bijvoorbeeld: "Ik snap je punt over de kleurkeuze. Ik heb voor deze tint gekozen omdat het past bij het merk, maar ik ben benieuwd naar jouw alternatief."
- **Bedank voor de feedback**
Een simpel "Bedankt voor je input, ik ga ermee aan de slag" versterkt de verbinding en moedigt aan om vaker feedback te geven.

3 Voor beide partijen: *Bouw aan een feedbackcultuur*

- Creëer regelmatige momenten voor feedback

Bijvoorbeeld via korte daily stand-ups, wekelijkse reviews of informele "feedback lunches". Dit normaliseert feedback en maakt het minder beladen.
- Gebruik humor en lichtheid
Een grapje of een luchtige opmerking kan spanning wegnemen. Bijvoorbeeld: "Ok, ik weet dat dit ontwerp je baby is, laten we eens kijken of we het nog mooier kunnen maken!"
- Vier successen samen
Wanneer feedback leidt tot verbetering, vier dat dan als team. Dit versterkt de verbinding en laat zien dat feedback waardevol is.



Ontwikkel jezelf: Volg een opleiding Persoonlijk Leiderschap om onbewuste patronen te herkennen die verdiepend contact in de weg staan. We hebben op dit vlak allemaal wel wat te doen.

Vraag om over na te denken:
Welke kleine stap kun jij deze week zetten om de verbinding met je team te versterken?