



: <https://youtu.be/XclAc1esKEk>

Kritik! Was tun? Mit einer guten Strategie (= 3 Schritte) entkräften

Werden wir kritisiert, kommen wir uns vor **wie damals als Kind, als uns die Eltern** klar machten: du machst das falsch, du bist zu dumm, du bist zu klein, du kannst das nicht... und genau solche Gefühle weckt auch heute eine Kritik in uns, **außer...** wir nutzen **eine gute Strategie!**

Ein **Feedbackgespräch** ist ein Gespräch auf Augenhöhe und ist immer interessant. Es macht uns deutlich, wie jemand etwas sieht, wie er/sie die Situation bewertet und wo, aus der Sicht der anderen Person, Handlungsbedarf besteht. Denke an einen Trainer, der seinem Trainee hilft, noch besser zu werden.

Bei einem **Kritikgespräch** fehlt die Augenhöhe. Der/die andere stellt sich „über“ uns und sagt uns **von oben herab**, was nicht in Ordnung ist, was wir „falsch“ gemacht haben und was wir zu tun haben. Er/sie steigt in die Rolle der „Eltern“ und hält sich berechtigt, uns etwas zu „verordnen“. Zuerst aber verurteilt er/sie uns bzw. unser Tun. Er/sie macht uns „klein“, er/sie gibt uns Schuld. → Die andere Person weckt bewusst oder unbewusst unser inneres Kind und seine alten schmerzhaften Gefühle.

Und genau da setzt die **Strategie** an.

Es sind **drei Schritte, die dich souverän und sicher machen.**

Schritt 1: **Erkenne** sehr schnell, dass da eine Kritik auf dich zukommt.

Schritt 2: **Schalte auf** „Neugierde“! Aha, so sieht, so beurteilt diese Person die Situation bzw. mein Tun!

Schritt 3: **Entscheide**, wie DU damit umgehen willst.

- a) Durch Nachfragen hebst du das Gespräch auf Augenhöhe und machst ein Feedbackgespräch daraus.
- b) Du „überhörst“ die Äußerung und gehst darüber hinweg. So nach dem Motto: Da lass ich mich jetzt weder betroffen machen noch gehe ich darauf ein.
- c) Du reagierst „entspannt“ und machst eine beiläufige Bemerkung. Ideal ist oft eine humorvolle Bemerkung.
- d) In ganz seltenen Ausnahmesituationen lässt du dich auf Rechtfertigung, auf Verteidigung, auf Gegenangriff ein. Es ist eine bewusste Entscheidung für „Kampf“!

Wie leicht es dir fällt, so souverän zu reagieren, das hängt **ganz wesentlich** von deinen Basics ab:

- von deinem **Selbstwert**
- von deinem **Selbstbewusstsein**
- von deiner **Selbstsicherheit**

Je höher diese Basics, umso leichter fällt dir die 3-Schritt-Strategie!

Es gilt auch der Rückschluss: Wenn dir diese Strategie schwer fällt, dann hast du wenig (zu wenig?) Selbstbewusstsein, Selbstwert und Selbstsicherheit.

Einen Tipp von mir kennst du da schon. Und der heißt: **Nutze die Zauberfrage!** „Was brauche ich, um beim nächsten Kritikgespräch mit mehr Selbstsicherheit und mehr Selbstwert souverän zu bleiben und die Strategie zu nutzen?“

Ich wünsche dir gutes Gelingen!

Souverän und sicher zu bleiben ist wichtiger Teil deiner Lebenszufriedenheit und deiner Lebensfreude.