

6. Kritik annehmen

6.1 „Ich reagiere empfindlich auf Kritik – wie kann ich eine Kritik leichter annehmen?“

Anja M. ist Fachinformatikerin und in der Netzwerkadministration tätig:

Es fällt mir schwer, eine Kritik anzunehmen. Ich muss mich sofort rechtfertigen. Erst gestern hat ein Kollege mir durch die Blume gesagt, dass ich oft unpünktlich sei. Das konnte ich natürlich nicht auf mir sitzen lassen und habe mich gleich dagegen gewehrt. Danach hat sich herausgestellt, dass mein Kollege sehr wohl richtig damit liegt. Es fällt mir einfach schwer, eine Kritik nicht gleich persönlich zu nehmen – aber wie schaffe ich das?

Coach: Mal angenommen Ihr Kollege kommt wieder auf Sie zu, äußert eine Kritik und es würde genauso ablaufen, wie Sie es gar nicht wollen. Was würde passieren? Seien Sie jetzt in der Situation.

Anja M.: Wir sitzen gemeinsam am Computer und besprechen ein Problem. Er macht eine kritische Äußerung: „Das hättest du früher ins Programm eingeben müssen!“ Ich rechtfertige mich sofort. Er antwortet: „Jetzt reg dich doch nicht gleich so auf.“ Ich ärgere mich noch mehr darüber.

Coach: Sie rechtfertigen sich sofort. Ist kurz davor noch ein Gefühlsimpuls?

Coach: Beschreiben Sie die Situation, wie Sie optimal ablaufen würde. Seien Sie ganz im Moment.

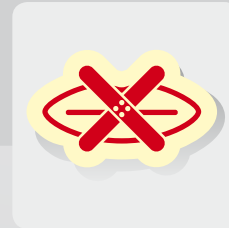
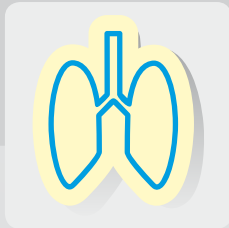
Coach: Es ist wichtig, dass Sie Ihre Wut kurz aushalten können?

Anja M.: Es verletzt mich. Und wütend macht mich das auch. Aber das geht ganz schnell – wie ein Reflex.

Anja M.: Wir sitzen gemeinsam am Computer. Er macht eine kritische Bemerkung. Ich fühle meinen Wutimpuls, höre weiter zu und frage genau nach. Meine Wut klingt ab. Ich erkenne den Funken Wahrheit, aber auch die Übertreibung. Ich erkläre meine Sicht und treffe mit ihm eine Vereinbarung – oder lasse es vorerst so stehen.

Anja M.: Ja. Ich atme durch und warte einige Sekunden ab. Ich glaube, ich schlucke die Wut erst dann, wenn sie berechtigt war und ich nichts sage. Aber diese Wut hat es zu eilig. Ich kann ja später immer noch meinen Ärger zum Ausdruck bringen – angemessen.

Coach: Welche coach-its helfen Ihnen, leichter mit Kritik umgehen zu können? Suchen Sie sich bis zu fünf aus.



Anja M.:

Teller: Kritik anhören/annehmen können

Der Teller verdeutlicht mir: Halte die Kritik aus!

Lunge: durchatmen/Atmung vertiefen

Die Lunge hilft mir meine Wut abklingen zu lassen, indem ich durchatme.

Fragezeichen: Fragen stellen

Das Fragezeichen erinnert mich daran nachzufragen, bevor ich mich voreilig rechtfertige.

Mundpflaster: schweigen, Pausen verlängern

Das Mundpflaster hilft mir die Wut abklingen zu lassen – ich sage kurz nichts.

Ohr: aufmerksam zuhören

Das Ohr hilft mir, mehr beim Gesprächspartner zu sein und seine Kritik zu verstehen.

Coach: Wenn Sie sich zu einem coach-it entscheiden müssten, welches wäre das wichtigste für Sie?

Coach: Gut. Das Mundpflaster und die Lunge in Kombination. Möchten Sie noch ein drittes coach-it mitnehmen?

Anja M.: Das Mundpflaster und gleich danach die Lunge. Sobald ich merke, dass ich mich gegen eine Kritik voreilig wehren will, sage ich kurz nichts und achte auf meine Atmung.

Anja M.: Ja, sogar zwei. Den Teller und das Fragezeichen.

Kommentar

Anja M. hat eine Woche lang ganz bewusst an ihre coach-its gedacht und ist mit ihren Helfern in die Gespräche gegangen. Manchmal ärgerte sie sich zwar doch und wehrte sich gegen die Kritik. Aber meistens schafft sie es, zurückzurudern und genauer nachzufragen. Mit der Zeit konnte Sie dadurch eine neue Grundhaltung entwickeln: „offen sein für Kritik.“

