

Wie kannst du mit Kritik besser umgehen und sie nicht persönlich nehmen?





Einleitung

Ich bin Antoniya Hasenöhrl, Coach und ehem. Führungskraft. Ich begleite Führungskräfte dabei, selbstbewusst zu werden und souverän gegenüber Kollegen und Vorgesetzten aufzutreten. Sich selbst besser kennenzulernen und sich keine Gedanken mehr um ihre Performance machen zu müssen.

Was kannst du tun, um souverän mit Kritik umzugehen?

Mit Kritik souverän umzugehen und sich nicht gekränkt zu fühlen oder sie persönlich zu nehmen, ist für viele Fach- und Führungskräfte ein wichtiges Thema, das sie allerdings immer wieder blockiert. Diese Blockade und die unangemessenen Reaktionen auf Kritik schwächen einen selbst. Man fühlt sich am Boden zerstört und versucht irgendwie sein Gesicht zu wahren.

Wer will schon kritisiert werden?

Die unangemessenen Reaktionen wie Wutausbrüche, Ablehnung oder Flucht, helfen nicht wirklich. Was man braucht ist eine erwachsene und souveräne Reaktion auf die man selbst stolz ist und die zu einem passt.

Schön und gut, aber wie geht das?

Bestandsaufnahme

Am besten mit einer Bestandsaufnahme: Ein paar Reflektionsfragen helfen dir dabei, die Lage zu überblicken:

- Welche Absicht hat der Kritiker? Wichtig ist es zunächst, zu überlegen, welches Motiv hinter der Kritik steckt. Was möchte dein Gegenüber mit der Kritik erreichen? Ist die Kritik berechtigt und möchte dir dein Gegenüber weiterhelfen oder ist ihm/ihr wichtig, sich selbst zu profilieren?
- Der Ton macht die Musik. Wie nimmst du die Kritik wahr? Nimmst du die Kritik nicht an, weil dir die Art und Weise nicht gefällt oder weil es von der bestimmten Person kommt?
- Welche Beziehung habt ihr zueinander? Magst du ihn/sie?
- Was ist in der Vergangenheit schon alles zwischen euch passiert?

Diese vier Punkte sind für deine Reaktion mitentscheidend.

Lasse dein Selbst aus dem Spiel

Um in Kritiksituationen angemessen zu reagieren, ist es notwendig, dein Selbst aus dem Spiel zu lassen.

Die Situation nüchtern und erwachsen von der Seite zu betrachten. Es ist unglaublich wichtig, dass du in so einer Situation unterscheidest, was hier wirklich kritisiert wird. Du als Person oder eine Aufgabe.

Dein Selbst schützen, kannst du, indem du dir deiner Stärken und Talente bewusst wirst. Denn fehlendes Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein führen dazu, dass du dich gekränkt fühlst.

Man muss begreifen, dass kein Mensch perfekt ist. Es ist ganz normal, nicht immer perfekt zu handeln und zu sein.





Selbstbewusste Menschen gehen ganz anders mit Kritik um.

Sie nehmen sie nicht persönlich, weil sie um den eigenen Wert Bescheid wissen. Weil sie wissen, dass sie gut genug sind und aber auch Fehler machen dürfen.

Frei nach dem Motto: **Du bist ok, ich bin ok.**

So entsteht durch die Kritik bei solchen Menschen eine Bereicherung, weil sie merken, wo sie noch Nachholbedarf haben und wo sie vielleicht ihr Handeln korrigieren können.

Selbstbewusste Menschen nehmen die Kritik als Chance, um sich weiterzuentwickeln.



Sich selbst zu kennen ist der Schlüssel, zu mehr Selbstbewusstsein

Wie wir wissen, können wir unser Gegenüber nicht verändern, aber unsere Reaktion anpassen.

Es liegt in unserer Hand, wie wir reagieren.

Wenn wir mit ihm oder ihr zusammenarbeiten wollen, dann gilt es, einen guten Umgang zu finden.
Vor allem bei Kritik.



*Zwischen Reiz und Reaktion liegt
ein Raum. In diesem Raum liegt
die Macht unserer Wahl.
In unserer Reaktion liegen unsere
Entwicklung und unsere Freiheit.*

Viktor Frankl

5 Tipps, um besser mit Kritik umzugehen:

1

NIMM ES NICHT PERSÖNLICH!

Natürlich ist es schwer, vor allem wenn du die Kritik auf dein gesamtes Ich beziehst. Dein Tun kann kritisiert werden. Dein Selbst nicht!

2

HÖR GUT ZU,

um was es deinem Gegenüber geht, ohne dich zu verteidigen oder zu rechtfertigen. Nimm wahr, was wahr ist. Hör zu, ohne an deine Antwort zu denken. Empathisch und wertschätzend. Versetz dich in die Lage deines Kritikers und versuche nachzufühlen, warum ihm etwas nicht gepasst hat.

3

STELLE FRAGEN

Nimm keine pauschale Kritik an! Erfrage, bei welcher Situation wurde das Verhalten beobachtet? Welche Beispiele gibt es dafür?

5 Tipps, um besser mit Kritik umzugehen:

4

WÜRDIGE DIE KRITIK

Reagiere erst, wenn dein Gegenüber fertig ist. Sei überlegt in deiner Wortwahl und bedanke dich für die Kritik. Deinem Gegenüber ist es vielleicht auch nicht leichtgefallen, ihm war es ein Bedürfnis mit dir zu sprechen. Also würdige es.

5

NIMM DIE KRITIK ALS CHANCE

Nimm die Kritik als Chance für deine Persönlichkeitsentwicklung, natürlich nur wenn sie berechtigt ist. Du kannst etwas lernen, was dich im Leben wirklich weiterbringt. Wenn sie unberechtigt ist, dann sag es auch und stehe dazu.

Extra Tipp:

Formuliere in der Ich form: z.B. Ich nehme wahr, du bist sehr verärgert. Das kann ich verstehen. Meine Sicht der Dinge ist...

Und nicht: „Du bist auch nicht besser, da brauchst du dich nicht aufregen. Es ist so und so...“

Merkst du den Unterschied?

Versuche beim nächsten Kritikgespräch, die fünf Punkte zu berücksichtigen und reflektiere danach, wie es für dich selbst war und was anders war.

Gutes Gelingen und lass von dir hören, wie es dir erging.

Liebe Grüße

Antoniya von Selbstbild.com

PRODUKTE VON SELBSTBILD

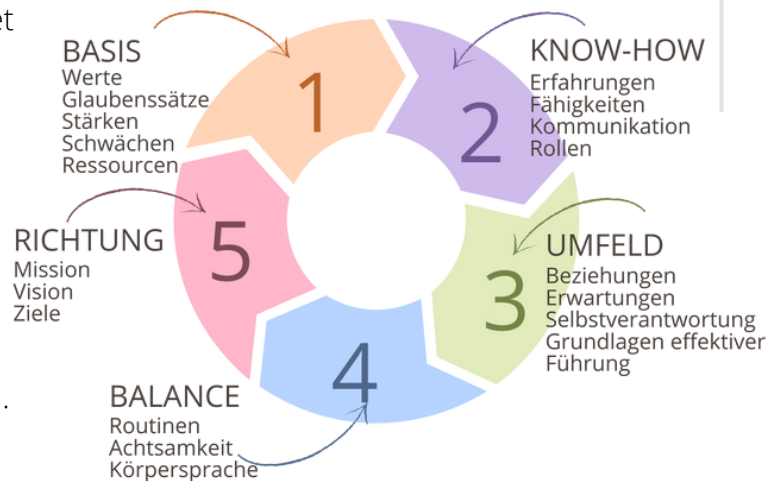
**ONLINEPROGRAMM FÜR MEHR
RESILIENZ UND SELBSTBEWUSTSEIN**

SELF-LEAD

In fünf aufeinander folgenden Schritten beinhaltet es wissenschaftlich anerkannte, systemische und psychologische Methoden und umfasst alle relevanten Themen für mehr Selbstbewusstsein und sicheres Auftreten.

Alle Module enthalten praktische Übungen und Aufgaben, die dir dabei helfen und dich fordern, deine Führungskompetenzen und dich als Persönlichkeit zu stärken und weiterzuentwickeln.

- Beginn: Jederzeit möglich
- Videokurs: 5 Kapiteln, 30 Lektionen und ca. zwei Stunden Videomaterial
- Inklusive hochwertiges Arbeitsbuch mit 76 Seiten
- 1 Jahr Zugriff auf dem Onlinekurs
- Begleitende Aufgaben & Meilensteine
- Flexibles Lernen & Ortsunabhängigkeit



LINC PERSONALITY PROFILER

Der LINC PERSONALITY PROFILER präsentiert einen innovativen Ansatz im Bereich der Persönlichkeitsanalyse und -entwicklung. Es handelt sich um einen Online-Persönlichkeitstest, der auf dem umfassendsten Modell der Persönlichkeitspsychologie basiert, nämlich den BIG FIVE.

Der BIG FIVE Persönlichkeitstest von LINC erstellt ein äußerst differenziertes Profil von Charaktereigenschaften, Motiven und Kompetenzen, welches in Form eines detaillierten Ergebnisberichts präsentiert wird.

- Personalauswahl (CANDIDATE CHECK)
- Teamentwicklung (TEAM CHECK)
- Führungskräfteentwicklung/360 Grad Feedback (FREMDEINSCHÄTZUNG)
- Konfliktmanagement
- Mehr dazu: <https://www.selbstbild.com/lpp-linc-personality-profiler/>





Kontakt

Antoniya Hasenöhrl
Beraterin, Trainerin & Coach

E-Mail: antoniya.hasenoehrl@selbstbild.com
Webseite: www.selbstbild.com

Platz für deine Notizen





selbstbild