

Kritik selbstsicher aufnehmen

1. Lassen Sie nicht zu, daß Ihnen die Kritik von Dritten zugetragen wird oder daß Sie nur »hintenherum« erfahren, was andere an Ihnen auszusetzen haben. Stellen Sie denjenigen, der Sie kritisiert, direkt zur Rede.
2. Bestimmen Sie mit wann und wo das Kritikgespräch stattfinden soll. Achten Sie darauf daß der Rahmen für Sie stimmt. Meistens ist es sinnvoll, ein Kritikgespräch nicht zwischen Tür und Angel zu führen, sondern in Ruhe und unter vier Augen.
3. Nehmen Sie sofort zu Beginn des Gespräches Ihre Muthaltung ein. Hören Sie sich die Kritik aufmerksam an, ohne sich gleich zu veneidigen oder sich zu rechtfertigen. Erlauben Sie Ihrem Gegenüber zunächst das rauszulassen, was er oder sie auf dem Herzen hat.
4. Halten Sie eine innerliche Distanz zu dem, was gesagt wird und wie es gesagt wird. Prüfen Sie zunächst die Frage: Ist an der Kritik etwas dran? Mit welchem Maßstab werden Sie oder Ihr Verhalten hier gemessen?
Bitte bedenken Sie, daß die Entscheidung, ob Sie eine Kritik als solche akzeptieren, bei Ihnen liegt. Selbst dann, wenn Sie eine Kritik für gerechtfertigt halten, müssen Sie sich noch lange nicht ändern. Sie haben das Recht, selbst zu entscheiden, ob Sie das, was Ihnen als Kritik vorgehalten wird, auch ändern möchten.
5. Wenn Sie eine Kritik für richtig und wichtig halten, dann ist es notwendig, daß Sie genau über den betreffenden Kritikpunkt informiert werden. Da viele Menschen es nicht gelernt haben, konstruktiv und präzise zu kritisieren, ist es wichtig, daß Sie genau nachfragen, welches konkrete Verhalten oder welcher Sachverhalt hier jetzt gemeint ist. Dadurch erhalten Sie die Informationen, die es Ihnen ermöglicht, etwas zu verändern oder zu verbessern. Genaues Nachfragen hilft Ihnen, auch Vorwürfe, Angriffe und andere Unfreundlichkeiten vom Sachgehalt der Kritik zu trennen.
6. Wenn Sie wollen, erklären Sie jetzt Ihre Sicht der Dinge. Sie müssen das nicht tun. Sie können die Kritik auch nehmen, sich dafür bedanken und dann tun, was Sie für richtig halten. Aber vielleicht liegt Ihnen oder Ihrem Gegenüber etwas daran, daß auch Ihre Meinung auf den Tisch kommt. Teilen Sie anschließend Ihrem/Ihrer Gesprächspartner/in mit, was Sie überdenken, verändern, verbessern, tun oder lassen wollen.
7. Schließen Sie das Gespräch mit einer Bilanz. Fassen Sie zusammen, was Sie von der Kritik des anderen verstanden haben und was Sie dabei wichtig und bedenkenswert ist.