



Splash
Newsletter by froschkoenige.ch



Ausgabe 22, 1/2012 - Umgang mit Kritik

Hallo,

Was passiert eigentlich bei Ihnen, wenn Sie kritisiert werden? Gehen Sie zum Gegenangriff über? Ziehen Sie sich zurück? Oder fragen Sie interessiert nach, was der/die andere meint und was es für Sie Neues zu Lernen gibt?

Wir können Kritik an uns und unserem Verhalten als Angriff, als Chance zum Wachsen und Reifen aber auch als Ausdruck von Liebe und Anteilnahme betrachten.

Wenn wir uns jedoch durch Kritik stark verunsichern lassen oder gar am Boden zerstört sind, dann ist es wichtig, an unserem Selbstwert zu arbeiten. Zu lernen, uns selbst unsere Fehler und Schwächen zu verzeihen. Und auch das zu würdigen, was wir schon geworden sind.

Verletzt und gekränkt reagieren wir nämlich auf die Kritik anderer vor allem dann, wenn diese uns auf Fehler und Schwächen aufmerksam machen, für die wir uns selbst ablehnen. Wären wir restlos mit uns und unserem Tun im Reinen, könnte die Kritik anderer uns wenig anhaben.

Sind wir uns jedoch unserer Fähigkeiten und Werte nicht bewusst oder von uns selbst nicht überzeugt, kann jede noch so stumpfe Kritik eine scharfe Waffe sein, die uns leicht und schnell verletzt.

Kritik ist die Meinung einer Person, dem Kritiker, zu etwas, was eine andere Person, den Kritisierten, betrifft. Letztendlich entscheidet der Kritisierte, wie ernst er die Kritik und die Person des Kritikers nimmt und welche Bedeutung die Kritik für ihn hat.

Stephen Covey, der Autor von 7 Habits of Highly Effective People hat dazu einen schönen Satz gesagt: „Unser Verhalten leitet sich von unseren Entscheidungen ab, weniger von den gegebenen Bedingungen.“

Es ist nicht das, was uns geschieht, sondern die Art, wie wir darauf reagieren, die uns verletzt.“

Und: Zwischen Stimulus und Response, also dem Reiz der Kritik und unserer Reaktion liegt ein schmaler Spalt. In diesem Spalt wiederum liegt unsere Freiheit zu reagieren, wie wir es gerne möchten.





Reagieren Sie also selbst auf Kritik so, wie Sie es sich wünschen und wie es zu Ihnen als reifer, erwachsener Mensch passt? Um das zu tun, müssen Sie zuerst wissen, was sinnvoll und möglich ist.

Deshalb finden Sie in diesem Newsletter einige Tipps zum Umgang mit Kritik.

Viel Freude beim Üben und Entdecken.

Ihr Jürg Wilhelm

Tipps zum Umgang mit Kritik

Wenn Sie jemand kritisiert und Sie sich betroffen fühlen, setzt oft eine automatische Reaktion ein. Idealerweise gehen Sie bei einer Kritik an Ihnen wie folgt vor:

1. Aufmerksam zuhören
2. Zustimmung wo es passt
3. Entschuldigen für Fehler und Versäumnisse
4. Zeit für sich selbst gewinnen, um zu denken
5. Die Aussage des Anderen und die Person würdigen
6. Die Frage nach dem dahinterliegenden Wunsch stellen
7. Die vordergründige Sicht relativieren

Aufmerksam zuhören machen wir, indem wir einfach still sind und Augenkontakt halten, ohne den anderen zu unterbrechen oder uns zu entschuldigen.

Zustimmen wo es passt heisst, dass wir dem Anderen dort recht geben, wo er recht hat, ohne etwas zu beschönigen.

Entschuldigen für Fehler und Versäumnisse; das machen wir immer dort, wo wir tatsächlich etwas verhasen haben.

Zeit gewinnen Sie zum Beispiel indem Sie die Emotion spiegeln und mit Ihren Worten wiederholen, was der/die Andere gesagt hat. Achten Sie dabei auf seine/ihre Zustimmung. Ein Beispiel: „Ich spüre, dass es Sie mächtig nervt, dass ich meine Arbeit nicht so gemacht habe, wie Sie das von mir erwartet haben.“ Als Alternative können Sie die Zwei-Wort-Technik anwenden: "Ach ja, das...." oder "Oh je, das..."

Die **Aussage würdigen** Sie, indem Sie zum Beispiel sagen: Wenn ich an Ihrer Stelle wäre und Ihre Informationen hätte, wäre ich wahrscheinlich auch enttäuscht.



Noch wichtiger als die Aussage zu würdigen ist, die **kritisierende Person zu würdigen**: Achten Sie auf Ihre innere Haltung. Denken Sie daran, dass es offensichtlich gerade jetzt eine interessante Chance gibt, etwas Unvorhergesehenes zu lernen. Signalisieren Sie nonverbal Interesse, Zuwendung und Offenheit, indem Sie Augenkontakt mit dem Gegenüber halten, sich körperlich zuwenden und eine offene Körperhaltung einnehmen.

Den **dahinterliegenden Wunsch** lernen Sie kennen, indem Sie zum Beispiel diese Frage stellen: „Damit ich das nächste Mal Ihre Vorstellungen erfüllen kann; was haben Sie genau von mir erwartet? Wie hätte ich vorgehen sollen, damit Sie genau das bekommen hätten, was Sie wollten?“

Eine kraftvolle und einfache Frage ist auch: "Was ist denn jetzt in dieser Angelegenheit Ihr konkreter Wunsch an mich?"

Wenn der Kritisierende die Sache anders sieht als Sie selbst, können Sie seine **Sicht relativieren**. Sagen Sie dann so etwas wie: "Ach so sehen Sie das! Von diesem Standpunkt aus hatte ich das noch gar nicht gesehen. Es ist interessant, das auch mal aus dieser Perspektive zu betrachten." Diese Relativierung wirkt nicht nur auf den anderen sondern auch auf Ihre Art die Dinge zu sehen.

Ist eine Kritik unangebracht oder unfair, dann sagen wir: "Sorry, ich verstehe was Sie sagen. Doch ich bin anderer Meinung, weil..."

Termine

NLP Impulstag

Schnuppern Sie einen Tag rein und lernen Sie die Welt des Life Coachings und NLP kennen: An unserem **Impulstag am 28. Januar 2012 oder 5. Mai 2012** in Zürich.

[>> Infos und Anmeldung](#)

Ausbildung zum Life Coach und NLP Practitioner

Entdecken Sie den Prinzen oder die Prinzessin in Ihnen. Finden Sie neue Lebenspower und schmieden Sie neue Lebenspläne. Starten Sie Ihre Karriere als Life Coach. Mit unserer **Ausbildung zum Life Coach und NLP Practitioner**. Start ist am **9. August 2012 in Zürich**.

[>> Infos und Anmeldung](#)

Ausbildung zum Life Coach und NLP Master

Wollen Sie ein Coachingprofi werden und anderen helfen, ihr Leben zu meistern? Tauchen Sie tief ein in die Welt des NLP und wandeln Sie mit uns auf den Spuren der Gründer und Paten des NLP. Entwickeln Sie Ihre Coachingkompetenzen zur Meisterschaft. Mit unserer **Ausbildung zum Life Coach Master**. Start ist am **15. März 2012 in Zürich**.

[>> Infos und Anmeldung](#)

Attraktive Ziele und schlaue Entscheidungen

Sie kennen Ihre persönliche Lebensvision als Ihren Leitstern durch das Leben. Ihre Lebensziele, als Leiter zur Vision sind Ihnen klar. Sie können



Ihre Entscheidungen an die Ziele knüpfen. Sie lernen Entscheidungshilfen kennen und verstehen. Sie fällen Ihre Entscheidungen schnell und zielsicher und sind kosequent im Handeln. Sie haben die Fähigkeit, anderen Menschen zu helfen, wichtige Entscheidungen fundiert abzuwägen und zu treffen.

Termin: **2. - 4. Mai 2012** in Zürich.

[>> Infos und Anmeldung](#)

Jürg Wilhelm
institute for excellence gmbh
Heimstrasse 12
9014 St.Gallen

Telefon +41 71 870 07 11
Mobile +41 79 412 92 66
E-Mail: info@froschkoenige.ch
Internet www.froschkoenige.ch



Spam-Schutz: Sie erhalten diesen Newsletter, weil Sie ihn abonniert oder Unterlagen bei unserem Institut verlangt haben. Wenn Sie "Splash" nicht oder nicht mehr wünschen, klicken Sie bitte auf den Button abmelden. Wir werden Ihre Adresse umgehend aus unserem Newsletter System löschen.

Copying is right: Sie dürfen die Inhalte dieses Newsletters gerne unter Angabe der Quelle und mit einem Link auf www.froschkoenige.ch weiterverwenden. Wir freuen uns, wenn Sie uns über die Weiterverwendung informieren.

Eigene Beiträge: Haben Sie Lust, in diesem Newsletter interessante Beiträge von Ihnen zu publizieren? Senden Sie uns diesen zu. Das machen wir gerne, wenn's passt.