

Softskill „Dickes Fell“: Wie Sie souverän mit Kritik umgehen

tipps.jobs.de/softskill-dickes-fell-wie-sie-souveraen-mit-kritik-umgehen

1. Oktober
2019



Kritik verletzt unser Selbstwertgefühl

„Kritik ist eine Rückmeldung der Umwelt auf unser Verhalten, die uns helfen kann, zu lernen und zu wachsen, uns anspornen, aber auch frustrierend wirken kann“, argumentiert Business Coach Anja Gerber-Oehlmann. Mit ihrer Agentur Go Ahead Consulting berät sie Firmen wie Einzelpersonen in verschiedenen Fragen des Unternehmens- und Selbstmanagements. Dass es den meisten Menschen schwer fällt, auf geäußerte Kritik sachlich und ruhig zu reagieren, erlebt sie häufig. *Nimm das doch nicht so persönlich!* Das sei leichter gesagt als getan. „Kritik an unserem Verhalten verletzt häufig unser Grundbedürfnis nach Selbstwert und Anerkennung, weil wir es nicht schaffen, unser Verhalten von unserer Persönlichkeit getrennt zu sehen“, erklärt Gerber-Oehlmann. „Wir sind aber nicht unser Verhalten.“ Kommunikationsfachfrau Barbara Berckhan sieht das ähnlich. „Das Hauptproblem bei Kritik ist unsere ungeheure Verletzlichkeit“, sagt sie gegenüber der Frankfurter Allgemeinen Zeitung. Kritik ziehe oft die irrationale Schlussfolgerung nach sich, nicht gemocht und damit aus der Gemeinschaft ausgeschlossen zu werden. „Man fühlt sich leicht als Verlierer und benimmt sich dann meistens leider auch so“, sagt die Pädagogin. Typische Reaktionen auf Kritik seien laut Anja Gerber-Oehlmann sich zu rechtfertigen, verbal zurückzuschlagen, beleidigt zu sein, die Kritik zu ignorieren oder innerlich zu erstarren. Das ist alles andere als souverän. Doch Kritikfähigkeit lässt sich lernen.

Bleiben Sie ruhig

Ihre erste Reaktion ist ausschlaggebend. Statt umgehend an die Decke zu gehen oder vor lauter Entrüstung in Schnappatmung zu verfallen, lautet der Tipp der Expertin, unbedingt Ruhe zu bewahren. „Warten Sie erst einmal ein paar Sekunden ab, bevor Sie

überhaupt reagieren. Atmen Sie tief ein und aus (!) und zählen Sie bis zehn“, empfiehlt Gerber-Oehlmann. Dadurch würden Stresssymptome abgebaut und der Kopf werde wieder klar. Jetzt sind Sie in der Lage nachzufragen, indem Sie mit eigenen Worten wiederholen, was Ihr Gegenüber gesagt hat. „Habe ich Sie richtig verstanden, dass...?“ So können Sie eventuelle Missverständnisse aus dem Weg räumen und gewinnen Zeit, sich eine angemessene Reaktion zu überlegen.

Fragen Sie nach

Auch sogenannte „Türmchenzerstörer“, wie Barbara Berckhan unsachlich kritisierende Menschen bezeichnet, können durch eine gezielte Nachfrage („Worauf genau bezieht sich Ihre Kritik?“ oder „Was ist Ihr konkreter Wunsch an mich?“) enttarnt werden. Wer nicht in der Lage ist, seine Kritik inhaltlich präzise zu begründen, sollte Ihnen auch nicht weiter Kopfzerbrechen bereiten. Solche Personen sind eben nicht in der Lage, eigene Türme zu bauen. Damit ihr Unvermögen nicht auffällt, torpedieren sie mit Fleiß die Ideen und Anstrengungen der anderen. „Fragen Sie also nach, warum Sie kritisiert werden und wie Sie es besser machen können“, sagt Anja Gerber-Oehlmann. „So finden Sie heraus, ob es sich überhaupt um berechtigte und konstruktive Kritik handelt.“

Versetzen Sie sich in Ihren Kritiker

Versuchen Sie, die Sichtweise des Kritikers zu verstehen und zeigen Sie ihm, dass Sie seine Meinung respektieren, zum Beispiel indem Sie sagen: „Von diesem Standpunkt aus habe ich das noch gar nicht betrachtet.“ Damit entspannen Sie die Situation und signalisieren Kooperationsbereitschaft. Das heißt aber nicht, dass Sie mit der Kritik einverstanden sein müssen. „Es ist meistens hilfreich, wenn Sie die Meinung des Kritikers als ‚seine‘ Meinung ansehen und sich gelassen klarmachen: Man kann es auch anders sehen“, erklärt Business Coach Anja Gerber-Oehlmann. Schließlich habe jede Sache mindestens zwei Seiten.

Überprüfen Sie Ihr Selbstbild

„Wenn wir uns unserer Fähigkeiten und Werte nicht bewusst sind, können wir auch nicht von uns überzeugt sein“, weiß die Beraterin. Dann würde jede kritische Äußerung zu einer Waffe, die uns leicht und schnell verunsichern kann. Außerdem: Müssen wir immer perfekt sein? „Verletzt und gekränkt reagieren wir meist dann, wenn unser innerer Kritiker uns schon vorher unbewusst verurteilt hat“, analysiert Anja Gerber-Oehlmann. „Wären wir wirklich restlos von uns und unserem Tun überzeugt, würde es uns nicht kratzen, wenn andere etwas an uns auszusetzen haben.“ Was also müssten Sie über sich denken, um gelassener zu werden, wenn jemand Kritik an Ihnen übt? Die Erfahrungen von Anja Gerber-Oehlmann zeigen jedenfalls, dass die Veränderung der Einstellungen und Ansichten über sich selbst auf Dauer zu einer souveräneren und gelasseneren Reaktion führen.

Bildquelle: © Alliance – Fotolia.com