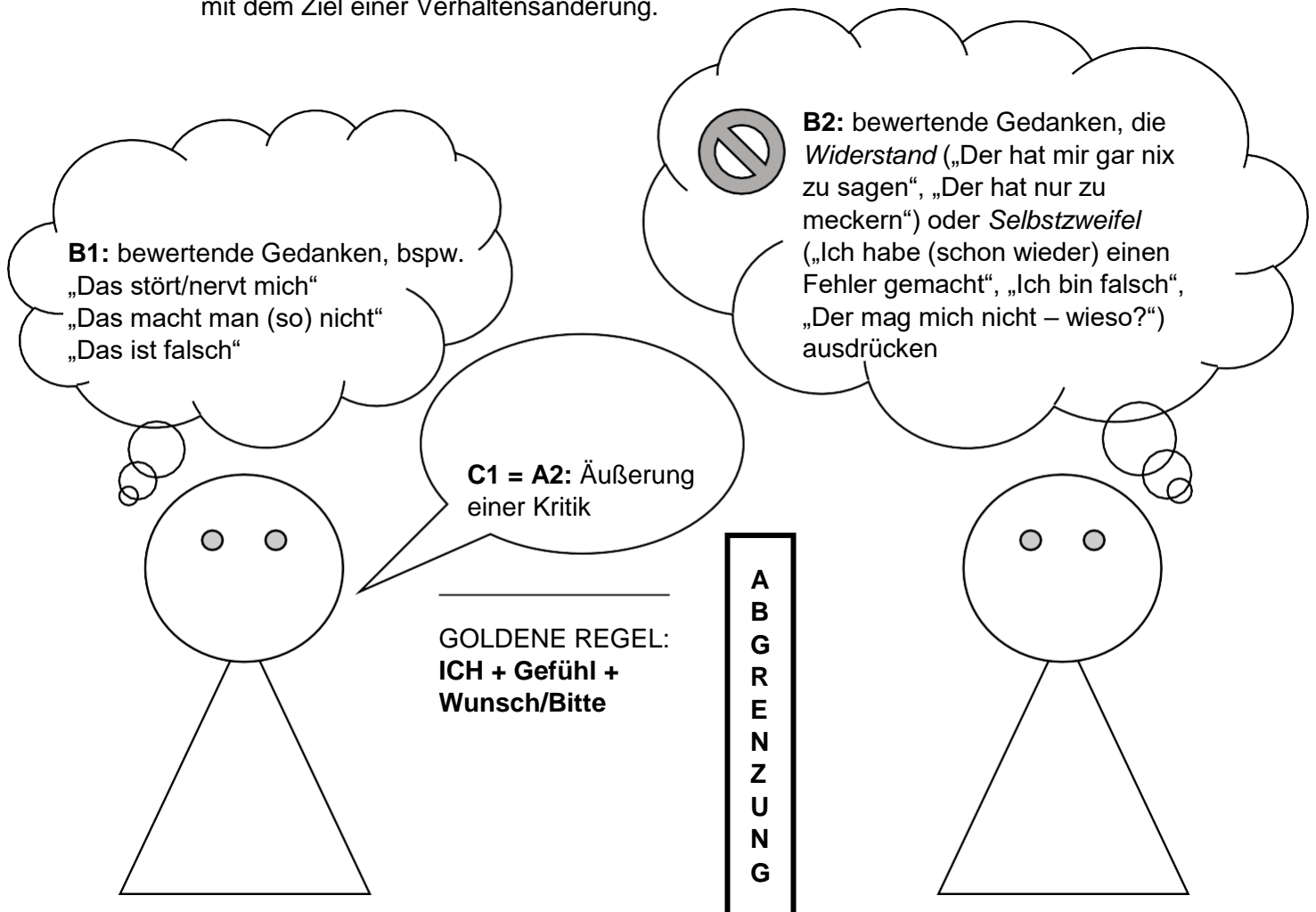


## UMGANG MIT KRITIK

### Kritik ist ...

die subjektive Bewertung von Verhalten anhand individueller Maßstäbe mit dem Ziel einer Verhaltensänderung.



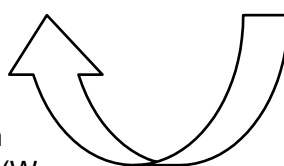
### Kritisierende Person

**C1:** kritisierende Personen erlebt unangenehme Emotionen (Ärger, Enttäuschung, Ekel etc.)

→ verletzte Bedürfnisse  
= kritisierende Person hat **PROBLEM**

### EMPATHIE

= den anderen mit seinem Problem *verstehen* wollen (Was braucht das Gegenüber?), dann *abwägen*, ob Bitte erfüllt wird oder nicht



### Kritisierte Person

**A1:** kritisierte Person zeigt ein Verhalten (bspw. schmatzt beim Essen)



**C2:** kritisierte Person erlebt unangenehme Emotionen (Ärger, Angst, Scham)

Kritisierte Person reagiert mit *Widerstand* („Was willst du von mir?!“), *Gegenangriffen* („Ja, aber du...“), *Anpassung/Unterordnung*, *Rückzugsverhalten* mit *Grübeln/Selbstzweifeln*

**MERKE!**

Die kritisierende Person hat ein *Problem* und äußert Kritik, um dieses zu lösen.  
Die kritisierte Person ist nicht verantwortlich für die Problemlösung, d.h. es steht ihr frei, der Bitte nachzukommen oder nicht.

Allgemeine Kriterien beim Äußern einer Kritik:

- ❖ zeitnahe Ansprache: Gefühle zuerst regulieren (nicht hochemotional agieren), nicht zu lange warten (ggf. weiß die kritisierte Person sonst nicht mehr, worum es geht)
- ❖ „unter 4 Augen“, diskret
- ❖ konkreter Situationsbezug statt Verallgemeinerungen
- ❖ Ich-Botschaften + erlebtes Gefühl + konkrete Bitte
- ❖ keine Konsequenzen androhen
  
- ❖ Was kann kritisiert werden?  
→ Verhalten, welches mich stört, verletzt oder einschränkt;  
das heißt Verhalten, welches gegen moralische und/oder kulturelle Normen verstößt bzw. Verhalten, welches gegen Absprachen und Regeln verstößt
  
- ❖ nicht kritisierbar ist bspw. das Aussehen, die Herkunft, die sexuelle Orientierung, die Religionszugehörigkeit, persönliche Entscheidungen (Lebensstil), Fähigkeiten oder Behinderungen, Meinungen und politische Standpunkte, Gefühle, Charaktereigenschaften

Allgemeine Kriterien zum Annehmen einer Kritik:

- ❖ Machen Sie sich bewusst, dass ihr **Verhalten** beim Gegenüber ein Problem erzeugt hat, für dessen Lösung Sie nicht verantwortlich sind.
- ❖ Versuchen Sie, den anderen in seinem Problem zu verstehen (= aktives Zuhören).
- ❖ Wenn Sie das Problem und die konkrete Bitte verstanden haben, können Sie überlegen, ob Sie dieser nachkommen wollen oder nicht.
- ❖ Ungerechtfertigte Kritik können Sie sachlich zurückweisen.