

Worksheet:

Mit Kritik souverän umgehen

Mit Hilfe dieses Worksheets können Sie Konfliktsituationen selbst reflektieren. Das hilft Ihnen einerseits dabei, mit dieser Situation im Nachhinein besser umgehen zu können. Andererseits trainiert es Ihre Konfliktfähigkeit und bereitet Sie so auf die nächste Konfliktsituation vor.

1. Beschreiben Sie die Situation

Was hat der Kritiker/die Kritikerin genau gesagt?

Hat er/sie unfaire Verallgemeinerungen benutzt (z.B. „immer“)?

Wie waren die Rahmenbedingungen?

Was hat er/sie konkret gemeint?

2. Welche Gefühle hat die Kritik in Ihnen ausgelöst?

Welche alten Glaubenssätze von Ihnen werden dadurch angestoßen?

3. Was sagt die geäußerte Kritik über den Kritiker/die Kritikerin aus?

(Welche Bedürfnisse von ihm/ihr stecken vermutlich dahinter?

Welche Wünsche hat er/sie wohl?

Wie ist wahrscheinlich seine/ihre aktuelle Stimmung?)

Sind Sie dafür verantwortlich, ihm/ihr diese Wünsche zu erfüllen?

Und: Wollen Sie wirklich so sein, wie Ihr Kritiker/Ihre Kritikerin das gerne hätte?

4. In welcher Relation steht diese Kritik?

Welche Erfolge können Sie dem entgegenstellen?

Was würde ein guter Freund von Ihnen zu dieser Situation sagen?

Was würde dieser gute Freund Ihnen raten?

5. Möchten Sie aus der Kritik etwas lernen?

**6. Wenn Sie in einem Jahr dieses Arbeitsblatt wieder durchlesen:
Welche Rolle wird die beschriebene Situation dann für Sie noch
spielen?**