

Worksheet:

Mit Kritik souverän umgehen

Mit Hilfe dieses Worksheets kannst du Konfliktsituationen selbst reflektieren. Das hilft dir einerseits dabei, mit dieser Situation im Nachhinein besser umgehen zu können. Andererseits trainiert es deine Konfliktfähigkeit und bereitet dich auf die nächste Konfliktsituation vor.

1. Beschreibe 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 dir ausgelöst?

Welche alten Glaubenssätze von dir 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?)

Bist du dafür verantwortlich, ihm/ihr diese Wünsche zu erfüllen?

Und: Willst du wirklich so sein, wie dein Kritiker/deine Kritikerin das gerne hätte?

4. In welcher Relation steht diese Kritik?

Welche Erfolge kannst du dem entgegenstellen?

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

Was würde dieser gute Freund dir raten?

5. Möchtest du etwas aus der Kritik lernen?

6. Wenn du in einem Jahr dieses Arbeitsblatt wieder durchliest, welche Rolle wird die beschriebene Situation dann für dich noch spielen?