

COACHING - PERSÖNLICH, EFFEKTIV, VERTRAULICH

Wie Sie besser mit *Kritik* umgehen



Mal ehrlich: Werden Sie gerne kritisiert? Also ich nicht! Und wenn wir uns selber kritisieren, dann doch meistens in der Hoffnung, dass dem widersprochen wird. Und wenn SIE jemanden kritisieren, haben Sie dann schon einmal als Antwort bekommen: „Ich bin dir wirklich dankbar, dass du mir gesagt hast, wo ich falsch liege und ich werde mich ab jetzt anders verhalten?“

Ein Experiment:

Nehmen Sie einmal einen x-beliebigen Gegenstand in die Hand, der gerade in Reichweite liegt. Und jetzt beantworten Sie folgende Fragen: Was gefällt Ihnen daran? Was nicht? Wie viel wäre Ihnen dieser Gegenstand wert? Würde er sich als Geschenk für jemanden eignen? Soweit die Fragen. Sie haben diesen Gegenstand jetzt bewertet. Wer hat diese Bewertung verursacht: Ihre Mutter, Ihr Vater, Ihr Freund oder Chef? Nein! Sie selbst waren es aufgrund Ihrer Gedanken und Erfahrungen. Und nicht anders ist es mit der Kritik: Es gibt keine objektive Kritik!

Kritik kann Sie ausbremsen oder animieren, besser zu werden. Kritik, die Sie besser werden lässt, muss dann aber auch von jeman-

dem kommen, der es besser weiß! Bei allen anderen sollten Sie nicht zuhören. Eine gute Kritik ist immer auch das Bemühen um einen Dialog, ist die Kunst, gute Fragen zu stellen, statt den Scharfrichter zu spielen. „Die meisten Kritiker sind wie Eunuchen: Sie wissen wie's geht, aber sie können's nicht.“ (Siegfried Lowitz)

Wer etwas riskiert, kann scheitern, macht Fehler, der setzt sich immer auch einer möglichen Kritik aus. Ich weiß aus meiner Arbeit, dass die Angst vor Kritik einer der Gründe dafür ist, dass talentierte Menschen ihr Potenzial nicht leben oder auch den Mund halten, obwohl sie Wertvolles mitzuteilen hätten. Wenn ich dann nachfrage, welche Personen das sind, deren Kritik sie fürchten, zählen diese Kritiker nicht selten zu den ängstlichen Seelen, die noch nie etwas riskiert haben. Wer im Sumpf der Gewohnheiten feststeckt, ist ungerne alleine dort. Einige Beispiele: Vieltrinker verleiten Sie zum Vieltrinken; Unsportliche sagen Sätze wie „Sport ist Mord“; Bequeme halten Ihren Ehrgeiz für krank; Menschen ohne Ziele raten Ihnen, nicht abzuheben; Beziehungsenttäuschte erklären, dass Partnerschaften nicht funktionieren; „Lebende Tote“ reden Ihnen Schuld ein, wenn Sie leben wollen, usw.

Destruktive Kritik und Vorwürfe haben noch nie zu einem besseren Miteinander von Menschen beigetragen. Nur ein Hund kriegt gerne etwas vorgeworfen. Und wenn Sie an dem Verhalten Ihrer Mitmenschen etwas auszusetzen haben, gibt es zwei Regeln. Erstens: Senden Sie nur „Ich“ – Botschaften, niemals „Du“ – Vorwürfe. Und Zweitens: Formulieren Sie Vorwürfe in Wünsche um. Einem Wunsch entsprechen wir gerne – einem Vorwurf nicht. Beispiel: „Ich wünsche mir, dass Du pünktlich bist“ statt „Du bist schon wieder zu spät.“

Den schlimmsten Kritiker tragen wir leider oft mit uns selbst herum: Den inneren Kritiker. Oft bin ich erschrocken, wenn ich erlebe, mit welcher Intensität Menschen sich selbst kritisieren, runterputzen, abwerten oder kleinmachen. So würden Sie mit Ihren besten Freunden nicht umgehen, aber mit sich selbst? Mein Tipp für Sie:

Wandeln Sie Ihren inneren Kritiker um in ihr ganz persönliches Dreamteam. Dazu gehören Menschen, die Ihr Leben, in welcher Form auch immer, positiv beeinflusst haben oder es immer noch tun. Ich saß in einem Seminar einmal neben einem Mann, der ein Armband aus Holzperlen trug, auf denen jeweils die Buchstaben standen: **W – W – J – D – S**. Er erklärte mir: „Immer, wenn ich unsicher bin oder nicht weiß, was ich von einer Sache halten soll, schaue ich auf mein Armband. Die Buchstaben stehen für die Frage, die ich mir dann stelle: **Was Würde Jesus Dazu Sagen?**“

Wer sind Ihre Vorbilder? Wer inspiriert Sie, besser zu werden oder nicht aufzugeben? Das können Ihre Eltern, lebende oder verstorbene Angehörige, Berühmtheiten aus der Geschichte, Stars, Heilige u.v.m. sein. Und wann immer Ihnen Zweifel kommen, fragen Sie sich: „Was würde mein Dreamteam dazu sagen?“

Lassen Sie sich nur von den Richtigen kritisieren und dann seien Sie dankbar für jede Korrektur Ihres Lebensweges. Zu allerletzt: Wenn Sie erkennen, dass Sie einen Fehler gemacht haben und jemand Sie darauf anspricht, sagen Sie: „Ja und? Du hast recht!“ Und dann verfahren Sie damit wie bei Ihrem Computer: markieren und löschen.



Info und Kontakt:
Erna Hüls Life & Business Coaching
Große Allee 76 · 46397 Bocholt
02871-2373653
info@ernahuels.de · www.ernahuels.de