

Gernot R. Kahofer
coaching-training-unternehmensberatung
Schnittlauchgasse 18
A - 6134 Vomp

+43 660 300 4777
gernot.kahofer@utanet.at

Konstruktiv mit Kritik umgehen

Wer wird schon gerne kritisiert oder auf Fehler hingewiesen? Natürlich macht der Ton die Musik und kommt es auf das Gegenüber und das jeweilige Thema an, aber schwierig und unangenehm ist die Situation für jeden.

Es macht einen riesigen Unterschied, ob Sie Kritik, weniger angenehmes Feedback und verbale Angriffe als einen Anschlag auf Ihre Persönlichkeit empfinden und sich deshalb entweder beleidigt zurückziehen bzw. sofort zum Gegenangriff übergehen. Oder ob Sie die Zügel in der Hand behalten und der Sache auf den Grund gehen.

Entscheidend ist, wie man grundsätzlich zu Kritik und negativem Feedback steht. Die vielversprechendste und hilfreichste Einstellung ist, dass man aus kritischen Bemerkungen immer etwas lernen kann. Und die Überzeugung, dass derjenige, der das Unangenehme anspricht, einen nicht fertig machen will – selbst dann nicht, wenn er sich im Ton vergreift.

Sehen Sie Kritik als eine Chance, um:

- Fehler auszumerzen und sich zu verbessern
- zu üben und immer souveräner zu werden
- sich persönlich und fachlich weiterzuentwickeln

Klar ist das leichter gesagt als getan. Aber auch hier gilt: Übung macht den Meister.

Hier einige Anregungen, wie Sie sich in brenzligen Situationen verhalten und Kritik als das nehmen können, was sie sein sollte: eine Anregung zum Weiterkommen.

Ohren auf und zuhören

Ihr Ziel sollte immer sein, den anderen ausreden zu lassen und wirklich nachzuvollziehen, was er Ihnen sagen will. Viele Menschen können Ihrem eigenen Rededrang nicht widerstehen, wenn Sie kritisiert werden. Doch erstens erfahren Sie dann nicht wirklich, was der andere Ihnen mitteilen will. Und zweitens heizt sich die Situation so nur noch mehr auf.

Gernot R. Kahofer
coaching-training-unternehmensberatung
Schnittlauchgasse 18
A - 6134 Vomp

+43 660 300 4777
gernot.kahofer@utanet.at

Bis zehn zählen und Konzentration auf Atmung

Zugegeben: Gerade wenn der Gesprächspartner sehr emotional ist, kann man sich selber nur schwer bremsen. Ganz besonders dann, wenn man sich unfair behandelt fühlt. Aber man kann es, wenn man wirklich will und sich auf dieses Ziel konzentriert. Eine gute Möglichkeit besteht darin, langsam bis zehn oder zwanzig zu zählen und auf die eigene Atmung – vor allem tiefes Ausatmen – zu achten. So verhindert man, dem anderen ins Wort zu fallen, Dinge zu sagen, die man später bereut, oder gleich in die Defensive zu gehen, und bleibt ruhiger.

Nachfragen und der Sache auf den Grund gehen

Geben Sie sich nicht mit oberflächlichen Aussagen zufrieden. Fragen Sie nach, um relevante Details zu erfahren, oder wenn Ihnen etwas unklar ist. Sie werden sehen, dass allein das mehr Ruhe und Klarheit in das Gespräch bringt. Weil Sie Interesse zeigen, weil Sie die Situation nicht emotional aufheizen, weil Sie so selber ruhig bleiben bzw. ruhiger werden, was früher oder später auf Ihren Gesprächspartner übergreift.

Die Diskussion "vertagen", wenn es sinnvoll ist

Es gibt Tage, an denen man einfach nicht in der Lage ist, eine schwierige Diskussion zu führen. Und es gibt Themen, die sich nicht auf die Schnelle besprechen lassen. Wenn das der Fall ist: Zwingen Sie sich nicht selbst zu einem Gespräch. Sagen Sie, dass Sie Zeit brauchen, um nachzudenken und Klarheit zu gewinnen. Bitten Sie um Bedenkzeit und vereinbaren Sie einen Gesprächstermin. Oft genug ist es sehr heilsam, die Sache zu überschlafen.

Das Gegenüber ernst nehmen

Nicht vergessen: Auch für den, der das negative Feedback ausspricht, ist die Situation in den allermeisten Fällen unangenehm. Jeder weiß das aus eigener Erfahrung. Wenn Sie aktiv zuhören anstatt zu unterbrechen und zum Gegenangriff überzugehen, signalisieren Sie Kooperationsbereitschaft und Interesse. Sie nehmen Ihr Gegenüber ernst und machen ihm und sich selber die Sache leichter.

Gernot R. Kahofer
coaching-training-unternehmensberatung
Schnittlauchgasse 18
A - 6134 Vomp

+43 660 300 4777
gernot.kahofer@utanet.at

Fokus auf Lösung

Gegenseitige Schuldzuweisungen oder eine defensive Haltung bringen niemanden weiter. Lassen Sie sich nicht dazu hinreißen, selbst wenn Sie zu Unrecht oder im falschen Ton kritisiert werden. Fragen Sie nach, welche Lösungsvorschläge Ihr Gegenüber hat, und konzentrieren Sie sich selbst auf Verbesserungsmöglichkeiten anstatt sich mit der Opferrolle zu begnügen. Machen Sie Ihren Standpunkt bestimmt aber freundlich und ruhig klar und vermeiden Sie Anklagen aller Art.

Souverän zu bleiben, auch in schwierigen Situationen, stärkt das Selbstwertgefühl enorm. Das Selbstwertgefühl trägt wesentlich dazu bei, wie erfolgreich und zufrieden man durchs Leben geht. Abgesehen davon, dass die Fähigkeit, konstruktiv mit Kritik umzugehen, als eine wichtige soziale Kompetenz gilt und dazu beiträgt, wie sehr Sie als Kollege und Mitarbeiter geschätzt werden.