

# Wie kann ich mit Kritik besser klarkommen?

## RATGEBER

### Heute zum Thema:

Gesundheit

Stil

Recht

### Beziehungen

Geld

Daheim

Erziehung

Der Umgang mit Kritik gehört zum Schwierigsten im zwischenmenschlichen Bereich. Wer wird schon gerne auf seine «Fehler» hingewiesen. Entsprechend geht es Ihnen wie vielen anderen Menschen, die sich sogar durch konstruktive Kritik brüskiert und unfair behandelt fühlen. Und die jedes Wort als Angriff auf ihre Person werten. Selbst bloss Vorschläge werden womöglich als Bevormundung missverstanden. Man fühlt sich der negativen Bewertung unseres Gegenübers hilflos ausgesetzt, ist genervt, deprimiert, gekränkt und errichtet eine Mauer um sich, die kaum mehr ein Argument passieren lässt.

### Wertvolle Aussensicht

Dabei ist es nicht selten so, dass Menschen, die uns kritisieren, es sogar gut mit uns damit meinen. Und Kritik kann uns tatsächlich weiterbringen. So bietet eine Rückmeldung uns die Möglichkeit, unser Selbstbild mit dem Bild

Ich (w., 43) habe grosse Mühe, mit Kritik umzugehen. Immer wenn mich eine Person hinsichtlich Verhalten oder Arbeitsleistung kritisiert, trifft mich das sehr. Dabei würde ich gerne möglichst souverän darauf reagieren. Ist Kritikfähigkeit lernbar? Und wie kann ich mich geschickt wehren, wenn ich den Eindruck habe, die Kritik sei nicht gerechtfertigt? **B. S. aus W.**

zu vergleichen, das jemand anderer von uns hat. So lassen sich «blinde Flecken» in der Selbstwahrnehmung aufdecken, was uns Informationen darüber verschafft, wie wir nach aussen hin wirken.

Folglich kann Rückmeldung eine Chance zur persönlichen Weiterentwicklung sein. Insbesondere im Berufsleben ist es wichtig, aus Fehlern zu lernen, um die eigenen Fähigkeiten zu verbessern. Nur wer in der Lage ist, konstruktive Kritik, also eine sachlich formulierte Rückmeldung, anzunehmen und die

## Kurzantwort

Kritik zu hören, ist selten angenehm. Sie kann aber eine wertvolle Aussenperspektive bieten, welche die Selbstwahrnehmung ergänzt. In Kritiksituationen gilt es, die Argumente ruhig entgegenzunehmen und allenfalls nachzufragen, ohne sich gleich zu verteidigen oder zu rechtfertigen. Danach prüft man die Kritikpunkte in Ruhe und reagiert dann auf der Sachebene.

beanstandeten Punkte auch zu verbessern, lernt dazu. Mit folgenden Hinweisen lässt sich Kritikfähigkeit trainieren:

- Halten Sie sich vor Augen, dass es menschlich ist, Fehler zu machen, und dass folglich jedem Menschen das Recht zusteht, Fehler zu machen.
- Betrachten Sie Kritik auch als ein Zeichen von Wertschätzung. Andernfalls würde der Kritiker sich die Mühe sparen, Ihnen eine Rückmeldung zu geben.
- In der Kritiksituation selber lassen Sie Ihr Gegenüber ausreden, indem Sie sich zuerst ruhig seine Argumente anhören.
- Widerstehen Sie dem Impuls, in jedem Fall sofort reagieren zu müssen, etwa mit Widerspruch oder Rechtfertigungen. Es ist durchaus möglich, dass Sie die Kritik zunächst einfach mal annehmen. Damit wirken Sie meistens viel souveräner als mit einer hastigen Replik.
- Überprüfen Sie in Ruhe für sich, ob die Argumente der Kritik stimmen. Dabei ist es wichtig, diese genau verstanden zu haben. Fragen Sie also bei Unklar-

### SUCHEN SIE RAT?

► Schreiben Sie an: Ratgeber, Neue Luzerner Zeitung, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.  
E-Mail: [ratgeber@luzernerzeitung.ch](mailto:ratgeber@luzernerzeitung.ch)  
Der Ratgeber der «Neuen Luzerner Zeitung» und ihrer Regionalausgaben steht ausschliesslich Abonnenten zur Verfügung. Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an. ◀

heiten nach. Ist die Kritik sehr allgemein formuliert, können Sie auch nach einem konkreten Beispiel fragen.

• Versuchen Sie auch die Perspektive des anderen einzunehmen. Dies kann zum Verständnis beitragen.

• Kommen Sie zum Schluss, dass die Kritik berechtigt ist, bedanken Sie sich für die Rückmeldung, signalisieren Sie Einverständnis und Besserungsabsicht.

### Auf der Sachebene bleiben

Werden Sie aber zu Unrecht kritisiert, bedeutet Kritikfähigkeit auch, entsprechendes Selbstbewusstsein zu zeigen und die zu Unrecht angelasteten Kritikpunkte klarzustellen. Dabei ist es besonders wichtig, auf der Sachebene zu bleiben und die Emotionen zu zügeln.



**IRENE WÜEST HÄFLIGER**  
Soziologin und  
Sozialpsychologin  
Expertin für Stilfragen  
[www.stilprofil.ch](http://www.stilprofil.ch)