

## Denkfragen zum Thema „Umgang mit Kritik“

### Teil 1 – Grundsätzliches zum Thema

*„Auch Kritik kann zur Manie werden: Man schmeckt vor lauter Haaren die Suppe nicht mehr.“*

– Werner Ross

Es lohnt sich, sich einmal einige Gedanken grundsätzlicher Natur zum Thema „Kritik“ zu machen, da sie unseren Umgang damit entscheidend prägen.

Meine bisherigen Erfahrungen mit Kritik:

---

---

---

---

---

Was bedeutet Kritik für mich? Was erhoffe ich mir durch sie? Was an ihr fürchte ich?

---

---

---

---

---

Es ist ein Phänomen, dass viele Menschen negativer Kritik weitaus mehr Glaubwürdigkeit beimessen als z.B. einem Lob. Glaube ich selbst auch eher den Menschen, die etwas Negatives über mich sagen, als denen, die mich loben? Warum?

---

---

---

---

---

Wie reagiere ich, wenn ich gelobt werde und warum?

---

---

---

---

Wie ist es bei mir selbst: kritisiere ich andere mehr oder lobe ich mehr? Warum genau tue ich das? Was bewirkt es, wenn ich lobe, was, wenn ich kritisiere?

---

---

---

---

## **Teil 2 – Hinschauen, woher die Kritik kommt**

*„Am meisten werden fleißige Leute  
von faulen Zeitgenossen kritisiert.“*

– Ernst Probst

Gerade weil wir dazu neigen, negativen Bemerkungen mehr Glauben zu schenken, als positiven, hier einige Denkfragen speziell dazu, einmal zu beleuchten, woher die jeweilige Kritik eigentlich kommt und wie viel Bedeutung ihr wirklich beizumessen ist.

Wer kritisiert mich da gerade? In welcher Position ist dieser Mensch? Welche Beziehung habe ich zu ihm?

---

---

---

Wie kompetent ist diese Person? Kann sie die Sache wirklich beurteilen?

---

---

---

Was könnte die Motivation dieser Person sein? Will sie mir grundsätzlich etwas Gutes?

---

---

---

Gibt es vielleicht etwas, was die Sicht dieser Person beeinflusst (habe ich sie vielleicht einmal selbst kritisiert, gibt es Spannungen usw.)?

---

---

---

Will ich die Kritik dieser Person annehmen? Und wenn ja, was will ich dann damit machen?

---

---

---

### **Teil 3 – Kritikfähigkeit**

*„Der letzte Beweis von Größe liegt darin, Kritik ohne Groll zu ertragen.“*

– Victor Hugo

Kritikfähigkeit gilt als eine positive Eigenschaft und man kann sie trainieren.

Wie würde ich idealerweise mit Kritik umgehen?

---

---

---

Was könnte mir dabei helfen, es genau so zu tun?

---

---

---

Wo kann ich Hilfe finden, um zu lernen, besser mit Kritik umzugehen?

---

---

---

Wie gehen andere mit Kritik um und was davon könnte ich übernehmen?

---

---

---

#### **Teil 4 – Selbst kritisieren**

*„In dem Maße, wie der Wille und die Fähigkeit zur Selbstkritik steigen, hebt sich auch das Niveau der Kritik am andern.“*

– Christian Morgenstern

Und da es beim Kritisieren oft auch um die eigene Kritik an anderen angeht, hier noch einige Denkfragen zur Reflexion dazu:

Wann und bei wem habe ich das Bedürfnis, Kritik zu üben?

---

---

---

Warum will ich überhaupt kritisieren? Was genau ist meine Motivation dabei?

---

---

---

Wie kann ich kritisieren, dass mein Gegenüber auch wirklich etwas davon hat?

---

---

---