

Uit de volgende tekst zijn enkele zinnen weggelaten. Zie hiervoor opgave 20.

Wie gehe ich gut mit Kritik um?

Lena Jelinek, Professorin für Klinische Psychologie und Psychotherapie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf beantwortet Fragen, die Menschen im Alltag auf der Seele liegen. Dieses Mal: Wie geht man am besten mit Kritik um?



(1) Auf Kritik reagieren Menschen vor allem auf zwei Weisen: Entweder suchen sie die Ursache bei sich oder in äußeren Faktoren, also bei anderen oder den Umständen. Beides kann zu Problemen führen, wenn man es übertreibt.

5 **(2)** Wer zu sehr auf sich schaut, denkt schnell in die Richtung „Immer mache ich alles falsch“. Dann kann eine einzige Kritik alles andere übertönen, so wie ein Tropfen Tinte ein ganzes Glas Wasser färbt. Dazu neigen besonders Menschen, die sich grundsätzlich auf die Mängel konzentrieren und sich selbst die größten Kritiker sind. Auf die Dauer
10 bekommen sie ein Problem mit sich selbst, im Extremfall können sie depressiv werden.

(3) Wer dagegen Kritik immer sofort abwehrt und die Schuld bei anderen sieht, bekommt irgendwann Probleme mit seinen Mitmenschen. Die lassen das meist langfristig nicht mit sich machen.

15 **(4)** Besser ist es, offen zu bleiben und möglichst viele Ursachen in
Erwägung zu ziehen, wenn etwas schiefgegangen ist. Also nicht sofort zu
sagen: „Stimmt doch gar nicht!“ Aber eben auch nicht: „Du hast recht,
immer vermassele ich alles!“

(5) Wer sich leicht verunsichern lässt, kann sich in einem schwierigen
20 Gespräch vorstellen, er sei ein Berg: An der Oberfläche pfeift der Wind,
es schneit, oder die Sonne brennt. Aber drinnen ist es ruhig. Das Bild
kann helfen, bei sich zu bleiben.

(6) Ich finde es selbst nicht immer einfach, mit Kritik umzugehen. Ich
versuche dann, ruhig ein- und auszuatmen, um weiter klar denken und
25 gelassen reagieren zu können.

(7) Klug ist es auch, einmal darüber zu schlafen und sich zu überlegen,
was an der Kritik dran ist. Außerdem hilft es, wenn man Kritik als Chance
zum Lernen begreift. Und manchmal muss man akzeptieren, dass jemand
anders etwas besser kann, ohne sich selbst abzuwerten.

30 **(8)** Besonders nah geht den meisten Kritik, wenn sie von Personen
kommt, die für sie wichtig sind, etwa der Partner oder die Chefin. Und
wenn ihnen das, was kritisiert wird, sehr am Herzen liegt, wenn sie sich
vielleicht für genau dieses Projekt eingesetzt haben. Was Menschen
richtig ärgert, ist, wenn sie sich missverstanden fühlen.

35 **(9)** Viele spielen so ein Kritik-Gespräch später wieder und wieder durch
und diskutieren alles mit sich aus. **20**

(10) Es gibt noch einen Trick, der hilft, meiner Erfahrung nach, vor allem
technisch veranlagten Männern: unproduktive Gedanken und Grübeleien
in ein mentales Spammail-Fach schieben.

40 **(11)** Auf jeden Fall in den Müll gehört Kritik, die verallgemeinert, sich
gegen die Person statt gegen ein Verhalten wendet oder die sich im Ton
vergreift. Das muss man sich nicht gefallen lassen. Stattdessen sollte
man deutlich „Stopp“ sagen: „Bitte in einem anderen Ton!“

(12) Interessanterweise fällt es den meisten Menschen ähnlich schwer,
45 Lob anzunehmen. Viele spielen es herunter oder schieben es sogar
weiter: „Ach, der Kollege hat da ganz toll vorgearbeitet.“ Das machen oft
gerade diejenigen, die Kritik vor allem auf sich selbst beziehen. Am
besten Lob wie ein Geschenk annehmen.

www.zeit.de, 2 oktober 2022