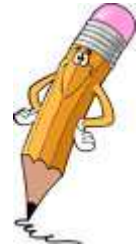


Arbeitsblatt: Über den Umgang mit Kritik

(von Kai Renz)

Ein Schuljunge wurde im Sportunterricht von seinem Sportlehrer gemustert. Er hatte an ihm allerhand auszusetzen und steckte ihn mit der Bemerkung: „Was werden sie mir in Gottes Namen noch alles schicken ?!“ in die unsportlichste Gruppe. Die Kritik des Lehrers trug nicht gerade zur Stärkung des Selbstbewusstseins des Jungen bei. Im Gegenteil – sie war sogar der Auslöser dafür, dass sich der Junge sein Leben lang für sein Äusseres schämte. Er erinnerte sich:



„Ich bin dieses Gefühl der körperlichen Unterlegenheit nie losgeworden. Dabei ging es nicht um meine Leistungen, vielmehr schämte ich mich für mein Äusseres.“ (Sir Edmund Hillary) *

Diese Begebenheit spielte sich wahrscheinlich innerhalb von nur 2-3 Minuten ab, hatte aber eine Auswirkung, die ein gesamtes Leben andauerte. Ob dem Lehrer wohl bewusst war, was er mit seiner Bemerkung auslöste ?

Der Junge war übrigens Edmund Hillary, der später zusammen mit Tensing Norgay als erster den Mount Everest bestieg. Wenn er es nicht zu Weltruhm gebracht hätte, dann wüssten wir wohl kaum von dieser Begebenheit.

Ähnliche Ereignisse spielen sich aber immer wieder ab: Eine dumme, unachtsame und verletzende Bemerkung, und der Empfänger schleppt diese Kritik ein Leben lang mit sich herum. Es gibt aber auch Kritik, die im ersten Moment vielleicht schockierend und verletzend auf uns wirkt, die aber gut gemeint ist und durchaus dazu beitragen kann, unser Leben zu verbessern.

Vielleicht helfen die folgenden Fragen, in Zukunft besser mit Kritik umzugehen:

In welchen Situationen habe ich wie Edmund Hillary erlebt, dass Menschen mich mit ihren Worten verletzt haben ?

* Das Zitat und die Begebenheit von Edmund Hillary ist in seinem Buch „**Die Abenteuer meines Lebens**“ (Ullstein-Verlag) auf Seite 59/60 zu finden.

Jede Kritik ist nur die ganz persönliche Meinung des Kritikers. Man muss sich nicht von dem Urteil eines einzigen Menschen abhängig machen.

Wer kritisiert mich da gerade ? In welcher Position ist dieser Mensch ? Ist der Kritiker selbst ein positives Beispiel und kompetent, um die Sache zu beurteilen ? Würde ich und auch andere Menschen diese Person um Rat bitten ? Wie würde z.B. ein guter Freund über die gleiche Sache denken ?

Oft steckt hinter der Kritik eine Erwartung oder ein Wunsch des Kritikers.

Welcher Wunsch oder welches Anliegen könnte hinter der Kritik stecken ? Will die Person mir grundsätzlich Gutes tun ? Betrifft die Kritik überhaupt mich, oder bin ich nur der „Prellbock“ für die schlechte Laune des Kritikers ?

Sachliche Kritik wird oft als Angriff und als Ablehnung an der ganzen Person interpretiert. Besonders bei mangelndem Selbstbewusstsein ist dies häufig der Fall.

Wie würde ich im Idealfall mit Kritik umgehen ? Was könnte mir dabei helfen, es genau so zu tun ? Wie gehen andere mit Kritik um und was möchte ich davon lernen ?

„Wer mir schmeichelt ist mein Feind, wer mich tadelt ist mein Lehrer“ (aus China)

Bei welchen Gelegenheiten war ich dankbar über Kritik ? Von welchen Menschen kam diese Kritik ? Was habe ich aufgrund dieser Kritik in meinem Leben verändert und verbessert ?

„Die einfachste Art mit Kritik umzugehen, ist sie zu ignorieren !“
(Ph. Schultheiss)

Will ich die Kritik dieser Person annehmen oder ist es besser, sie zu ignorieren ? Welche wichtige Informationen entnehme ich dieser Kritik ? Welche weiteren wertvollen Hinweise, könnte der Kritiker für mich haben ? Was möchte ich nun aufgrund dieser Kritik in meinem Leben tun ?

„Jeder Narr kann kritisieren, verurteilen, reklamieren – und die meisten Narren tun es auch.“ (Andrew Carnegie)

Wann und bei welchen Personen habe ich selbst das Bedürfnis, zu kritisieren ? Welche Motivation steckt hinter meiner Kritik ? Wie kann ich kritisieren, so dass mein Gegenüber es positiv auffassen kann ? Lobe ich oder kritisiere ich mehr ? Was bewirkt es, wenn ich lobe und was, wenn ich kritisiere ?



**Biographien – Artikel – Arbeitsblätter - Buchempfehlungen
finden Sie kostenlos auf meiner Homepage:**

www.MotivationLesen.de

Viel Spass beim Lesen wünscht *Ihr Kai Renz*