

Beck kompakt

## Zündstoff Kritik

So bleiben Sie gelassen und souverän!

Bearbeitet von  
Anja Gerber-Oehlmann

1. Auflage 2015. Buch. 125 S. Kartoniert  
ISBN 978 3 406 68477 7  
Format (B x L): 10,4 x 16,1 cm

[Wirtschaft > Wirtschaftswissenschaften: Allgemeines > Wirtschaftswissenschaften:  
Sachbuch und Ratgeberliteratur](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of varying sizes. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](#) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

**beck-shop.de**

Zündstoff Kritik

So bleiben Sie gelassen und souverän!

**DIE FACHBUCHHANDLUNG**

Anja Gerber-Oehlmann



C.H. BECK



**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

So nutzen Sie dieses Buch

Die folgenden Elemente erleichtern Ihnen die Orientierung im Buch:

### *Beispiele und Übungen*

*In diesem Buch finden Sie zahlreiche Beispiele, die die geschilderten Sachverhalte veranschaulichen, sowie hilfreiche Übungen.*

### *Definitionen*

*Hier werden Begriffe kurz und prägnant erläutert.*

Die Merkkästen enthalten Empfehlungen und hilfreiche Tipps.

### **Auf den Punkt gebracht**

Am Ende jedes Kapitels finden Sie eine kurze Zusammenfassung des behandelten Themas.



**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Vorwort	11
Explosionsgefahr	13
Warum Kritik ein so gefährlicher Zündstoff ist	13
Warum souveräner Umgang mit Kritik schwierig ist	13
Warum Kritik enormes Potenzial bereithält	14
Warum macht uns Kritik so zu schaffen?	19
Was ist eigentlich Kritik?	19
Kritik und Kränkung	20
Warum reagieren wir oft dünnhäutig auf Kritik?	21
Typische Abwehrstrategien	29
Immunisierungstaktiken	29
Bewältigungsstrategien: So schützt sich das Ego	30
Wenn die Rüstungen versagen – typische Reaktionen auf Kritik	32
Kritik als Form der Kommunikation	35
Die vier Seiten einer Nachricht	36
Kappen Sie die Zündschnur!	41
Strategien im Umgang mit Kritik	41
So kappen Sie den Draht!	42

## Kritikfähigkeit und Selbstwertgefühl 55

Tipps für ein starkes Selbstwertgefühl 57

Überprüfen Sie Ihre Gedanken und Ihr Selbstbild 58

Den inneren Kritiker verabschieden 59

Entwickeln Sie mehr Selbstmitgefühl 60

Werden Sie zu Ihrem besten Freund 61

Erwartungsmanagement 66

## „Erste Hilfe“-Tipps zum Umgang mit Kritik 71

Bei kritischen E-Mails: Nehmen Sie sich Zeit 71

Bei Gesprächen: Kontrollieren Sie Ihre erste Reaktion 72

## So gehen Sie souverän mit Kritik um 75

Analysieren Sie die Kritik 75

Wie geht es Ihnen, wie geht es dem anderen? 78

Was können Sie an sich ändern? 80

Wie reagieren Sie am besten? 84

Fordern Sie Feedback ein 88

Bedanken Sie sich bei Ihrem Kritiker 89

Raus aus der Gedankenspirale 90

## So kritisieren Sie richtig 93

Warum überhaupt kritisieren? 94

So klappt es bestimmt nicht 95

Das Kritikgespräch 97

Konstruktiv kritisieren 99

## Kritik im Büroalltag

107

Das sollten Sie als Chef beachten, wenn Sie einen  
Mitarbeiter kritisieren

108

Das sollten Sie beachten, wenn Sie Ihren Chef  
kritisieren wollen

115

## Fazit

119

Zündstoff Kritik – eine Zusammenfassung

120

Checklisten Kritik

121



**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Ein Schüler kommt zum Meister. „Meister, alle sagen, ich würde nichts taugen und schaffe es eh nicht. Ständig kritisieren die Leute mich. Kannst du mir helfen?“

„Ja, aber zuerst musst du diesen Ring für mich verkaufen. Mindestens für ein Goldstück.“

Daraufhin geht der Schüler auf den Markt. Die Leute lachen über den Ring und sein Ansinnen und bieten ihm nur Silberlinge oder weniger an. Enttäuscht kommt der Schüler abends zurück. Er hat nichts erreicht. Daraufhin schickt ihn der Meister am nächsten Tag zu einem Goldschmied. Der bietet ihm 58 Goldstücke an, vielleicht auch 60. Der Schüler ist überrascht, verkauft den Ring und kommt zurück.

Der Meister sagt: „Den Wert dieses Ringes konnte nur ein Fachmann erkennen, aber nicht die Leute auf der Straße. So ist es auch mit dir: Die Leute auf der Straße kennen dich nicht und können nicht beurteilen, wer du bist. Nur ein Profi kann dein Potenzial erkennen und dir die nötige Anerkennung geben bzw. dich fördern.“

Nimm meinen Rat an. Werde dein eigener Profi und lerne deinen unermesslichen Wert kennen und schätzen, dann kann dich das Gerede der Leute nicht mehr erschüttern.“



**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Vorwort

# beck-shop.de

## DIE FACHBUCHHANDLUNG

Was haben Sie davon, wenn Sie dieses Buch lesen? Es kann Ihnen das Leben an Ihrem Arbeitsplatz und in Ihrer Partnerschaft erleichtern. Erwarten Sie jedoch keine Wunder, denn Sie werden beim Thema Kritik auch in Zukunft nicht um Konflikte herumkommen. Aber dieses Buch wird Ihnen helfen, diese Konflikte nicht unnötig und in ungeschickter Weise zu verschärfen.

Jeder von uns hat mehr oder weniger täglich mit Kritik zu tun. Sei es, dass er selbst andere Menschen kritisiert (**aktiv**), sei es, dass er von anderen kritisiert wird (**passiv**).

Aber was ist eigentlich Kritik? Der altgriechische Begriff „krinein“ meint Tätigkeiten wie scheiden, trennen, entscheiden, urteilen, anklagen und streiten. Kritik ist demnach ein Unterscheidungs**vermögen** (vgl. Gürses, Topographie der Kritik), eine Tätigkeit, die sowohl trennende und als auch (ver-)urteilende Aspekte enthält, wobei die Kriterien, nach denen beurteilt wird, nicht immer ganz klar sind und die leicht zu Konflikten führen kann.

Für die meisten von uns ist Kritik eher unangenehm, beinhaltet sie doch oft Punkte, in denen wir uns als Person infrage gestellt sehen. Die Angst vor Kritik ist daher weitverbreitet, denn mit ihr hängen die Angst vor Fehlern und die Angst vor Ablehnung zusammen.

Dass Kritik einen so richtig aus der Bahn werfen kann, das haben sicherlich viele von Ihnen auch schon erlebt. Häufig hört man dann den Ratschlag: „Nimm’s doch nicht so persönlich!“ Aber wie soll das gehen? – Immerhin waren ja Sie gemeint – also können Sie es auch nur „persönlich“ nehmen.

Die Frage ist jedoch: Müssen Sie sich darüber wirklich aufregen? Und wie schaffen Sie es, die Kritik etwas distanzierter und damit gelassener aufzunehmen? In diesem Buch werden die Grundsätze des Kritisierens sowie die zentralen Ursachen, warum uns Kritik immer wieder so zu schaffen macht, vorgestellt.

Lernen Sie in wenigen Schritten, wie Sie Ihren persönlichen Kritik-Zündstoff entschärfen und somit gelassener und souveräner reagieren können. Lernen Sie auch, wie Sie Ihrerseits andere auf verträgliche Art und Weise auf Fehler hinweisen können.

Dieses Wissen wird Ihnen dabei helfen, mit Zurückweisung und Ablehnung sowohl im beruflichen wie auch im privaten Umfeld besser umzugehen.