

Haben  
Sie mal  
1 Minute?

Verhaltenstrainer  
Elmar Egold



## Kritik? Ja, aber mit Humor!

Können Sie gut Kritik vertragen? Oder umgekehrt: Können Sie gut kritisieren, ohne zu verletzen? Zugegeben, das ist ein heißes Eisen. Egal ob berechtigt oder unberechtigt Kritik wird meist als Zurückweisung empfunden. Sind Sie der Kritiker, dann achten Sie darauf, nicht zusätzlich Öl ins Feuer zu gießen, und kritisieren Sie die Sache, aber nicht die Person an sich. Legen Sie die Kritikpunkte sachlich dar und verzichten Sie auf Verallgemeinerungen wie dauernd, immer oder nie. Machen Sie sich klar: Es ist Ihre Sichtweise. Jedes Ding hat seine zwei Seiten. Werden Sie kritisiert, machen Sie es genauso: Hören Sie nur auf die Sache und fühlen Sie sich nicht in Ihrer Person angegriffen. Hören Sie möglichst ruhig zu und prüfen Sie dabei, ob die Kritik zumindest aus der Sicht des Kritikers berechtigt ist.

Wie häufig im Leben kann angemessener Humor hilfreich sein. Bringen Sie mit Ihrer Kritik Ihr Gegenüber wenigstens einmal zum Lachen oder zum Schmunzeln. Das funktioniert aber nur, wenn der Witz nicht auf Kosten des Kritisierten geht, sondern sich auf eine eigene kleine Schwäche bezieht. Werden Sie selbst kritisiert, gilt das Gleiche: Bringen Sie Ihren Kritiker mit einem Witz auf eigene Kosten zum Lachen. Sie müssen sich dabei nicht demütigen, aber erkennen lassen, dass Sie eine gesunde Distanz zu sich selbst haben und lernfähig sind.