

# Kritik als Chance sehen - Wie Sie gut mit Kritik umgehen lernen

ALEXANDER TROST ist Trainer und Autor aus Leidenschaft. Mit über 150.000 verkauften Büchern und weit über 80 Fortbildungen kann er wie kaum ein anderer Synergie-Effekte erzeugen. Seine große Stärke ist es, komplexe Sachverhalte verständlich zu machen und dies humorvoll und engagiert zu vermitteln. Mehr Tipps und Tricks erhalten Sie in meinem Workshop.

FOTO: ALEXANDER TROST GRAFIKEN: DALL-E2 TEXT ALEXANDER TROST WWW.ATROST.DE



## Durchatmen

Bevor Sie auf Kritik reagieren, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um sie zu verarbeiten.

Atmen Sie tief ein und aus. So viel Zeit haben Sie. Lassen Sie sich Zeit, um über das Feedback nachzudenken, es zu bewerten und zu entscheiden, wie Sie am besten reagieren.

▼ Kritik kann positiv sein, aber sie kann auch weh tun, versuchen Sie der Kritik etwas Positives abzugewinnen und die emotionale Komponente zu minimieren.

## Trennen Sie die Botschaft vom Überbringer

Konzentrieren Sie sich auf den Inhalt der Kritik und nicht auf die Person, die sie geäußert hat. So bleiben Sie objektiv und vermeiden, dass persönliche Gefühle Ihr Urteil verzerren.



## Sehen Sie Kritik anders

Betrachten Sie Feedback als Chance, zu lernen und zu wachsen, und nicht als persönlichen Angriff. Wenn Sie Kritik als konstruktives Feedback betrachten, können Sie ihr mit einer positiveren Einstellung begegnen.

## Bitten Sie um Beispiele

Wenn die Kritik unklar oder vage ist, fragen Sie nach konkreten Beispielen oder Verbesserungsvorschlägen. Dies kann Ihnen helfen, das Feedback besser zu verstehen und umsetzbare Schritte zur Behebung des Problems zu finden.

## Erkennen Sie nur berechnete Kritik an

Wenn die Kritik berechnete ist, sollten Sie die Punkte anerkennen und sich für das Feedback bedanken. Dies zeigt, dass Sie bereit sind zu wachsen und sich zu verbessern. Seien Sie auch bereit, sich bei Bedarf zu entschuldigen. Ein aufrichtiges und ehrliches Ver-

halten wird von den meisten Menschen sehr geschätzt.

## Bleiben Sie offen für Neues

Entwickeln Sie eine Haltung des kontinuierlichen Lernens und der Selbstverbesserung. Nehmen Sie Herausforderungen an und sehen Sie Rückschläge als Chance, zu wachsen und Ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln.

## Umgeben Sie sich mit Menschen, die Sie unterstützen:

Bauen Sie ein Netzwerk von Freunden, Kollegen und Mentoren auf, die Sie unterstützen und Ihnen konstruktives Feedback und Ermutigung geben können. Diese positiven Beziehungen können Ihnen helfen, besser mit Kritik umzugehen.

**LERNEN SIE IN MEINEM WORKSHOP  
VERSCHIEDENE VARIANTEN KENNEN, WIE  
SIE MIT KRITIK PRODUKTIV UMGEHEN  
LERNEN UND SICH SELBST SCHÜTZEN.**

## Üben Sie Selbstmitgefühl

Erkennen Sie an, dass jeder Fehler macht und Rückschläge erlebt. Behandeln Sie sich selbst freundlich und verständnisvoll, statt sich selbst hart zu verurteilen, wenn Sie mit Kritik konfrontiert werden.

## Grenzen setzen

Wenn Kritik übermäßig hart, hartnäckig oder destruktiv ist, ist es wichtig, Grenzen zu setzen und sich selbst vor den negativen Auswirkungen eines solchen Feedbacks zu schützen.

Bringen Sie Ihre Gefühle selbstbewusst zum Ausdruck und distanzieren Sie sich, wenn nötig, von der Person, die die Kritik geäußert hat. ◀

Weitere Workshops und Vorträge unter:  
[www.atrost.de](http://www.atrost.de)