Du hast einen Bericht abgegeben. In der Besprechung sagt deine Teamleiterin vor den anderen: „Der Bericht ist zu lang, und auf Seite drei fehlen die Zahlen vom letzten Monat." Du sagst: „Okay, mach ich." Auf dem Heimweg spielst du den Satz immer wieder ab, am Abend denkst du abwechselnd „Sie hält mich für unfähig" und „Die hat doch selbst keine Ahnung". Beim **Distanzierten Selbstgespräch aus der Emotionsregulation (Distanced Self-Talk)** denkst du über die Kritik nicht mit „ich" nach, sondern sprichst dich mit „du" oder mit deinem Vornamen an – so, als würdest du von außen auf die Szene schauen.

## Warum es sich hält

Aus Sicht der Emotionsregulation hält dich das Nachgrübeln aus der Ich-Sicht fest: Du spielst die Szene immer wieder ab, als würdest du sie noch einmal erleben – und erzählst sie dir nach, statt sie neu zu verstehen. Ein Bild dafür ist eine Drohnenkamera über einem Stadtfest: Mitten im Gedränge siehst du nur Schultern und hörst nur Lärm, die Drohne zeigt, wie sich die Menge bewegt. Dasselbe Fest, ein anderer Blick. Abstand heißt nicht wegschauen. Du denkst weiter über die Kritik nach – nur von außen statt mittendrin.

„Warum trifft mich das so?"
mittendrin – die Szene läuft immer wieder von vorn

→

**„Warum trifft dich das so, [dein Vorname]?"**
von außen beschreiben, dann einen kleinen Schritt wählen

## So geht es

1. **Tag 1: dein Satz und dein Name** – den Satz, der dir nachgeht, so wörtlich wie möglich aufschreiben, darunter: „Was ist da los mit dir, ___?" mit deinem Vornamen.
2. **Merken und die Sicht wechseln** – sobald die Szene wieder losgeht: „Ich bin wieder mittendrin." Kränkung 0–10 notieren, dann dich mit deinem Vornamen fragen.
3. **Drei Sätze von außen** in der Du-Form: Was ist passiert? Was fühlst du? Was würdest du jemandem in deiner Lage sagen?
4. **Ein kleiner nächster Schritt** – nachfragen, verbessern oder bewusst abhaken. Danach Kränkung 0–10 und die Minuten im Kopf schätzen. Freiwillig am 1. Tag: Wie wirst du in einem Jahr auf diesen Tag schauen?

## Wenn es nicht gleich klappt

Mit dir selbst per Du zu reden, klingt am Anfang komisch. Das ist normal und gehört dazu. Du rutschst zurück ins „ich"? Fang einfach neu an – aufschreiben hilft. Die Kränkung wird kurz stärker? Bleib beim Schritt. Die Kritik war berechtigt? Genau dafür ist der nächste Schritt da. Dazu Episode 2: Brief an dich · Episode 3: Gedankenprotokoll.

**Was geprüft ist:** Bei Kritik im Alltag wurde das nie über Wochen geprüft. Die Belege stammen aus kurzen Experimenten, etwa mit einer Rede vor Publikum, und aus einer Studie, in der der Abstand auch eine Woche später noch half.

**Wichtig:** Kritik tut fast allen weh – dass sie dich trifft, ist keine Schwäche und keine Krankheit. Ob hinter sehr starker Kränkbarkeit mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video.
Kritik zieht dich wochenlang runter, oder du meidest deswegen vieles? → Episode 8.
Dauernde Herabsetzung oder Mobbing? → Nicht besser vertragen, sondern Grenzen setzen und Hilfe holen.

**Nicht „ich", sondern „du": von außen auf die Kritik schauen.**

| **Mein Kritik-Barometer zur Verlaufskontrolle** · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark | **Tag 1** | **Tag 3** | **Tag 7** |
|---|---|---|---|
| 1. Wie stark hat dich Kritik getroffen – auch kleine Bemerkungen? | 3 | 3 | 2 |
| 2. Wie lange ist dir Kritik nachgegangen – hast du sie immer wieder abgespielt? | 3 | 2 | 1 |
| 3. Wie sehr hast du Kritik an einer Sache als Urteil über dich als Person erlebt? | 3 | 2 | 1 |
| 4. Wie sehr hast du Kritik abgewehrt – den anderen abgewertet, nicht zugehört? | 2 | 2 | 2 |
| 5. Wie sehr hast du Rückmeldungen gemieden oder dich nach Kritik zurückgezogen? | 2 | 2 | 1 |
| **Summe (0–20)** | 13 | 11 | 7 |

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

**14 oder mehr?** Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

## 1 · Tag 1: Mein Satz, der mir nachgeht

**Mein Satz, der mir nachgeht** (so wörtlich wie möglich)
„Der Bericht ist zu lang, und auf Seite 3 fehlen die Zahlen vom letzten Monat."

**So rede ich mit mir:**
„Was ist da los mit dir, [dein Name]?"
Mit dir selbst per Du zu reden, klingt am Anfang komisch. Das ist normal und gehört dazu.

**Blick in einem Jahr** (freiwillig, ein Satz)
Wie wirst du in einem Jahr auf diesen Tag schauen?
Wahrscheinlich denkst du kaum noch daran.

**Drei Sätze von außen** (in der Du-Form)

**Was ist passiert?**
Deine Teamleiterin hat gesagt, der Bericht ist zu lang und auf Seite 3 fehlen Zahlen.

**Was fühlst du?**
Du bist gekränkt, und es ist dir vor den anderen unangenehm.

**Was würdest du jemandem in deiner Lage sagen?**
Die Zahlen kannst du nachtragen. Das sagt nichts darüber, ob du gut arbeitest.

## 2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile

| **Tag** | **Kritik in einem Satz** | **Kränkung vorher** | **drei Sätze von außen ✓** | **mein nächster Schritt** (nachfragen · verbessern · bewusst abhaken) | **Kränkung nachher** | **Minuten im Kopf** (geschätzt) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Teamleiterin: Bericht zu lang, Zahlen fehlen | 8 | ☑ | morgen früh Zahlen auf Seite 3 nachtragen | 5 | 40 (sonst 90) |
| 2 | Mail: „Bitte noch mal drüberschauen." | 6 | ☑ | nachgefragt, was genau gemeint war | 3 | 25 |
| 3 | Blick der Teamleiterin in der Besprechung | 5 | ☑ | bewusst abgehakt – nichts gesagt worden | 2 | 15 |
| 4 | Schwester: „Das Essen ist ein bisschen fad." | 6 | ☑ | nächstes Mal mehr würzen, abgehakt | 3 | 20 |
| 5 | keine neue – Erinnerung an Tag 1 | 4 | ☑ | Zahlen sind drin – bewusst abgehakt | 2 | 10 |
| 6 | Rückfrage zu einer Tabelle | 5 | ☑ | Spalte beschriftet, kurz geantwortet | 2 | 10 |
| 7 | Kollegin: „Die Folie ist zu voll." | 4 | ☑ | zwei Punkte gestrichen | 1 | 15 |

Ab Tag 2 schreibst du die drei Sätze von außen auf die Rückseite oder in ein Heft.

## 3 · Am 7. Tag: zurückschauen

**Wie lange geht mir Kritik jetzt nach – im Vergleich zu Tag 1?**
Statt anderthalb Stunden eher eine Viertelstunde.

**Was hat am meisten geholfen?**
Die Frage mit meinem Namen – dann gleich ein Schritt.

Dazu: Episode 2: Brief an dich · Episode 3: Gedankenprotokoll

BEISPIEL

**Nicht „ich", sondern „du": von außen auf die Kritik schauen.**

| **Mein Kritik-Barometer zur Verlaufskontrolle** · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark | **Tag 1** | **Tag 3** | **Tag 7** |
|---|---|---|---|
| 1. Wie stark hat dich Kritik getroffen – auch kleine Bemerkungen? | | | |
| 2. Wie lange ist dir Kritik nachgegangen – hast du sie immer wieder abgespielt? | | | |
| 3. Wie sehr hast du Kritik an einer Sache als Urteil über dich als Person erlebt? | | | |
| 4. Wie sehr hast du Kritik abgewehrt – den anderen abgewertet, nicht zugehört? | | | |
| 5. Wie sehr hast du Rückmeldungen gemieden oder dich nach Kritik zurückgezogen? | | | |
| **Summe (0–20)** | | | |

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

**14 oder mehr?** Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

## 1 · Tag 1: Mein Satz, der mir nachgeht

**Mein Satz, der mir nachgeht** (so wörtlich wie möglich)

_____

_____

**So rede ich mit mir:**

„Was ist da los mit dir, _____?"
Mit dir selbst per Du zu reden, klingt am Anfang komisch. Das ist normal und gehört dazu.

**Blick in einem Jahr** (freiwillig, ein Satz)
Wie wirst du in einem Jahr auf diesen Tag schauen?

_____

**Drei Sätze von außen** (in der Du-Form)

**Was ist passiert?**

_____

_____

**Was fühlst du?**

_____

_____

**Was würdest du jemandem in deiner Lage sagen?**

_____

_____

## 2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile

| **Tag** | **Kritik in einem Satz** | **Kränkung vorher** | **drei Sätze von außen ✓** | **mein nächster Schritt** (nachfragen · verbessern · bewusst abhaken) | **Kränkung nachher** | **Minuten im Kopf** (geschätzt) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | ☐ | | | |
| 2 | | | ☐ | | | |
| 3 | | | ☐ | | | |
| 4 | | | ☐ | | | |
| 5 | | | ☐ | | | |
| 6 | | | ☐ | | | |
| 7 | | | ☐ | | | |

Ab Tag 2 schreibst du die drei Sätze von außen auf die Rückseite oder in ein Heft.

## 3 · Am 7. Tag: zurückschauen

**Wie lange geht mir Kritik jetzt nach – im Vergleich zu Tag 1?**

_____

**Was hat am meisten geholfen?**

_____

Dazu: Episode 2: Brief an dich · Episode 3: Gedankenprotokoll