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" – und am Abend denkst du: „Ich kann einfach nichts." Beim **selbstmitfühlenden Schreiben aus der Selbstmitgefühls-Forschung (Self-Compassionate Writing)** schreibst du nach einer Kritik ein paar Minuten so über dich, **wie du einer guten Freundin schreiben würdest** – ehrlich, was dran ist, und freundlich, ohne dich kleinzumachen.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Selbstmitgefühls-Forschung wird aus „Das war nicht gut" schnell „Ich bin nicht gut". Scham macht eng: Wer sich selbst verurteilt, verteidigt sich („Die hat doch selbst keine Ahnung") oder zieht sich zurück – und prüft nicht, was an der Kritik dran ist.

Die Wunde anschreien – oder so tun, als wäre nichts
„Ich kann einfach nichts." oder „Die hat keine Ahnung."

→

Säubern und ein Pflaster drauf
genau hinschauen, was passiert ist – und dich freundlich versorgen

Selbstmitgefühl heißt nicht, dass du dir alles schönredest. Du schaust ehrlich hin, was an der Kritik dran ist – nur ohne dich dabei fertigzumachen. Kein „Ich bin toll".

So geht es

1. **Tag 1: zwei Fragen.** Was würde ich einer Freundin in dieser Lage schreiben? (3 Sätze) · Wem passiert so etwas auch?
2. **Am Abend nach einer Kritik 5–10 Minuten schreiben** (eigenes Blatt oder Heft): Was ist passiert, was fühle ich – ohne Urteil · Wem passiert so etwas auch? · **Was ist an der Kritik dran – und was nicht?** · ein Satz an mich wie an eine gute Freundin · ein kleiner Schritt für morgen.
3. **Eine Zeile in die Tabelle:** Kränkung vorher und nachher (0–10), was dran ist und was nicht, dein Satz, dein Schritt. Keine neue Kritik? Nimm eine, die dir noch nachgeht. Wenn du magst: eine Hand auf die Brust.
4. **Tag 7:** Welcher Satz an mich hat am meisten geholfen? Was ist anders als am ersten Tag?

Wenn es nicht gleich klappt

Wenn sich freundliche Sätze an dich selbst am Anfang fremd anfühlen, ist das normal. „Das ist doch eine Ausrede"? Dafür gibt es den Schritt „Was ist dran – und was nicht?" – er bleibt jeden Abend dabei. Dir fällt nichts Freundliches ein? Was würdest du einer Kollegin sagen, der das passiert ist? Wirst du beim Schreiben trauriger, schreib kürzer – aber lass den kleinen Schritt für morgen nicht weg. Geht dir Kritik vor allem lange nach: dazu Episode 1.

Was geprüft ist: Direkt nach Kritik wurde Selbstmitgefühl nur in kurzen Experimenten geprüft. Die Studie über sechzehn Tage lief mit Studierenden, die sich stark schämten – nicht mit Menschen, die Kritik schlecht vertragen. 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. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

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.

Ehrlich hinschauen, was dran ist – und freundlich zu dir bleiben.

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: Was ich einer Freundin schreiben würde

Was würde ich einer Freundin in dieser Lage schreiben? (3 Sätze)

Das hat wehgetan, vor allen anderen.

Die Zahlen kannst du nachliefern.

Ein zu langer Bericht macht dich nicht unfähig.

Wem passiert so etwas auch?

Fast allen im Team – jeder musste schon einmal etwas nachliefern.

Am Abend nach einer Kritik 5–10 Minuten auf einem eigenen Blatt schreiben: (1) Was ist passiert, was fühle ich – ohne Urteil · (2) Wem passiert so etwas auch? · (3) Was ist an der Kritik dran – und was nicht? · (4) ein Satz an mich wie an eine gute Freundin · (5) ein kleiner Schritt für morgen. Kränkung vorher und nachher 0–10. Wenn du magst: eine Hand auf die Brust.

2 · Tag 1 bis 7: eine Zeile pro Abend

Tag	Was ist passiert?	Kränkung vorher 0–10	Was ist dran – und was nicht?	Mein Satz an mich	Schritt für morgen	nachher 0–10
1	Bericht: zu lang, Zahlen fehlen	8	Dran: Zahlen fehlten. Nicht dran: dass ich unfähig bin.	Die Zahlen kannst du nachliefern.	Zahlen nachtragen	5
2	Mail: „Bitte noch mal drüberschauen“	6	Dran: zwei Tippfehler. Nicht dran: schlampig.	Tippfehler passieren jedem.	Mails einmal laut lesen	3
3	Bericht-Satz kam wieder hoch	5	Dran: kürzer geht. Nicht dran: alles schlecht.	Ein Satz, kein Urteil über dich.	Seite 3 kürzen	3
4	Schwester: Soße zu salzig	5	Dran: etwas salzig. Nicht dran: kann nicht kochen.	Sie meinte nur die Soße.	weniger Salz	2
5	Blick der Teamleiterin	6	Dran: unklar. Nicht dran: dass sie mich abschreibt.	Ein Blick ist noch keine Kritik.	normal weiterarbeiten	3
6	„Besser – Seite 3 noch knapper“	5	Dran: Seite 3 noch lang. Nicht dran: nie gut genug.	Du lernst dazu.	Seite 3 kürzen	2
7	Kollegin: Folie schwer lesbar	4	Dran: Schrift zu klein. Nicht dran: peinlich.	Passiert vielen, ist lösbar.	größere Schrift	1

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welcher Satz an mich hat am meisten geholfen?

„Die Zahlen kannst du nachliefern – unfähig bist du deswegen nicht.“

Was ist anders als am ersten Tag?

Ich falle nach Kritik nicht mehr so tief und schaue eher, was dran ist.

Dazu: Episode 1: von außen schauen · Episode 3: Gedankenprotokoll · Ehrlich hinschauen, was dran ist – und freundlich zu dir bleiben.

BEISPIEL

Ehrlich hinschauen, was dran ist – und freundlich zu dir bleiben.

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: Was ich einer Freundin schreiben würde

Was würde ich einer Freundin in dieser Lage schreiben? (3 Sätze)

Wem passiert so etwas auch?

Am Abend nach einer Kritik 5–10 Minuten auf einem eigenen Blatt schreiben: (1) Was ist passiert, was fühle ich – ohne Urteil · (2) Wem passiert so etwas auch? · (3) Was ist an der Kritik dran – und was nicht? · (4) ein Satz an mich wie an eine gute Freundin · (5) ein kleiner Schritt für morgen. Kränkung vorher und nachher 0–10. Wenn du magst: eine Hand auf die Brust.

2 · Tag 1 bis 7: eine Zeile pro Abend

Tag	**Was ist passiert?**	**Kränkung vorher** 0–10	**Was ist dran – und was nicht?**	**Mein Satz an mich**	**Schritt für morgen**	**nachher** 0–10
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welcher Satz an mich hat am meisten geholfen?

Was ist anders als am ersten Tag?

Dazu: Episode 1: von außen schauen · Episode 3: Gedankenprotokoll · Ehrlich hinschauen, was dran ist – und freundlich zu dir bleiben.