In der Besprechung sagt deine Teamleiterin: „Der Bericht ist zu lang, und auf Seite drei fehlen die Zahlen." Am nächsten Morgen steht in deinem Kopf nicht mehr dieser Satz, sondern ein anderer: Sie hält mich für unfähig. Beim **Gedankenprotokoll aus der Kognitiven Verhaltenstherapie** schreibst du auf, **was wörtlich gesagt wurde und was dein Kopf daraus gemacht hat** – und prüfst dann, was davon wirklich stimmt. So sortierst du Kritik: Was nimmst du mit, und was lässt du liegen?

Warum es sich hält

Aus Sicht der Kognitiven Verhaltenstherapie trifft dich nicht der Satz allein, sondern das, was dein Kopf daraus übersetzt: Sie hält mich für unfähig. Diese Übersetzung kommt in Sekunden und fühlt sich an wie eine Tatsache. Wer alles glaubt, wird jedes Mal verletzt. Wer alles abtut („Die hat doch keine Ahnung"), kann auch das Brauchbare nicht mitnehmen.

Der Dolmetscher im Kopf

aus „Auf Seite drei fehlen die Zahlen" wird „Du kannst nichts" – du hörst nur die Übersetzung

→

Das Protokoll

Original und Übersetzung nebeneinander: Was stimmt über die Sache – und was ist ein Urteil über dich, das so nie gesagt wurde?

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer. Deine häufigste Übersetzung aufschreiben („Ich bin unfähig") und wie stark sie dich meistens trifft (0–10).
2. **Tag 1 bis 7: je Tag eine Kritik in 4 Schritten** – auch eine kleine (Mail, Kommentar, Blick): **wörtlich** (was genau gesagt wurde, nicht der Ton) · **Übersetzung** + Gefühl 0–10 · **prüfen**: Zu wie viel Prozent stimmt die Kritik über die Sache? Was spricht dafür, was dagegen? Kennt die Person das Thema? Gibt es eine andere Erklärung (Zeitdruck, Stress – „Darüber reden wir noch" heißt oft genau das)? War die Kritik fair? · **mitnehmen / liegen lassen** + Gefühl 0–10.
3. **Tag 6: eine kleine Vorhersage prüfen.** Eine vertraute Person um eine Rückmeldung zu einer Kleinigkeit bitten. Vorher aufschreiben, was du erwartest und wie sicher du bist (0–100 %), danach, was wirklich kam. Keine Mutprobe.
4. **Tag 7:** „Meine häufigste Übersetzung ist:" – und was du mitgenommen hast. Barometer am 3. und 7. Tag.

Wenn es nicht gleich klappt

Du findest nichts, was gegen deine Übersetzung spricht? Frag nach den Prozent: Zu 30 % berechtigt heißt nicht „unfähig". Die Kritik war ganz berechtigt? Dann ist Schritt 4 dein Gewinn – du weißt, was du verbessern kannst. Du merkst die Übersetzung erst am Abend? Das reicht, schreib es später auf. Das Protokoll wird selbst zum Grübeln? Nach 10 Minuten aufhören – dazu Episode 1: von außen schauen; fühlst du dich danach klein: Episode 2: Brief an dich. Das Protokoll prüft auch, ob die Kritik fair war. Unfaire Kritik musst du nicht annehmen. Kritik an einer Sache ist kein Urteil über dich als Person.

Was geprüft ist: Bei Kritik im Alltag wurde das Gedankenprotokoll allein nie über Wochen geprüft. Es ist ein Kernbaustein von Programmen gegen die Angst vor Bewertung, und in einem Experiment half schon eine einzige Sitzung (91 Menschen ohne Diagnose). In einem großen Online-Programm gegen Depression hatte das Prüfen von Gedanken allein keinen eigenen Effekt. 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.

Wörtlich – Übersetzung – prüfen – mitnehmen oder liegen lassen.

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: Meine häufigste Übersetzung

Wenn mich jemand kritisiert, macht mein Kopf daraus oft:
„Ich bin unfähig."

Wie stark trifft mich das meistens? 0–10
8

2 · Tag 1 bis 7: eine Kritik in 4 Schritten (auch eine kleine: eine Mail, ein Kommentar, ein Blick · später aufschreiben ist in Ordnung)

Tag	**1 · wörtlich** was genau gesagt wurde, nicht der Ton	**2 · Übersetzung** was mein Kopf daraus macht	**Gefühl** 0–10	**3 · prüfen** stimmt zu __ % über die Sache? · dafür / dagegen · kennt die Person das Thema? · andere Erklärung? · fair?	**4 · mitnehmen / liegen lassen**	**Gefüh** 0–10
1	„Bericht zu lang, auf S. 3 fehlen Zahlen."	Sie hält mich für unfähig.	8	Zahlen: stimmt zu 100 %. Zu lang: Ansichtssache, 40 %. Sie hatte Zeitdruck. Fair: ja.	Zahlen nachtragen. „Unfähig" lasse ich liegen.	4
2	Mail: „Bitte noch mal drüberschauen."	Ich mache alles falsch.	6	Tippfehler im Titel: 100 %. „Alles": 0 %. Kurze Mail = wenig Zeit.	Titel korrigieren. „Alles falsch" liegen lassen.	2
3	Schwester: „Ein bisschen fad."	Ich kann nicht mal kochen.	5	Salz fehlte: 70 %. Sie hat zweimal nachgenommen.	Mehr würzen.	1
4	„Darüber reden wir noch."	Jetzt gibt es Ärger.	7	Gesagt wurde nur das. Andere Erklärung: Sie musste zum nächsten Termin.	Abwarten, was kommt.	3
5	nichts gesagt – nur ein Blick in der Besprechung	Sie findet meinen Vorschlag dumm.	6	Kein Satz, kein Beleg. Andere Erklärung: Sie war müde.	Liegen lassen.	2
6	Kollegin: „Die Präsentation ist etwas voll."	Ich bin schlampig.	5	Voll: 60 %. Kennt das Thema. Der Rest war gut. Fair: ja.	Zwei Punkte streichen.	2
7	Kommentar: „Absatz 2 ist unklar."	Ich kann nicht schreiben.	5	Absatz 2: 80 %. Der Rest war in Ordnung.	Absatz 2 umschreiben.	2

Kritik an einer Sache ist kein Urteil über dich als Person. · Unfaire Kritik musst du nicht annehmen.

3 · Tag 6: Eine kleine Vorhersage prüfen (eine vertraute Person um eine Rückmeldung zu einer Kleinigkeit bitten – keine Mutprobe)

Meine Vorhersage:
„Sie findet meine Mail ans Team schlecht."

Wie sicher? 0–100 %
70 %

Was ich tue:
Kollegin die Mail vorher zeigen

Was wirklich kam:
„Ein Satz ist zu lang, sonst gut."

4 · Tag 7: Auf die Woche schauen

Meine häufigste Übersetzung ist:
„Ich bin unfähig" / „Ich mache alles falsch"

Das habe ich diese Woche mitgenommen:
Zahlen, Titel, mehr würzen, Absatz 2

Dazu: Episode 1: von außen schauen · Episode 2: Brief an dich · Protokoll wird zum Grübeln? Nach 10 Minuten aufhören.

BEISPIEL

Wörtlich – Übersetzung – prüfen – mitnehmen oder liegen lassen.

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: Meine häufigste Übersetzung

Wenn mich jemand kritisiert, macht mein Kopf daraus oft: _____

Wie stark trifft mich das meistens? 0–10 _____

2 · Tag 1 bis 7: eine Kritik in 4 Schritten (auch eine kleine: eine Mail, ein Kommentar, ein Blick · später aufschreiben ist in Ordnung)

Tag	**1 · wörtlich** was genau gesagt wurde, nicht der Ton	**2 · Übersetzung** was mein Kopf daraus macht	**Gefühl** 0–10	**3 · prüfen** stimmt zu __ % über die Sache? · dafür / dagegen · kennt die Person das Thema? · andere Erklärung? · fair?	**4 · mitnehmen / liegen lassen**	**Gefüh** 0–10
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Kritik an einer Sache ist kein Urteil über dich als Person. · Unfaire Kritik musst du nicht annehmen.

3 · Tag 6: Eine kleine Vorhersage prüfen (eine vertraute Person um eine Rückmeldung zu einer Kleinigkeit bitten – keine Mutprobe)

Meine Vorhersage: _____

Wie sicher? 0–100 % _____

Was ich tue: _____

Was wirklich kam: _____

4 · Tag 7: Auf die Woche schauen

Meine häufigste Übersetzung ist: _____

Das habe ich diese Woche mitgenommen: _____

Dazu: Episode 1: von außen schauen · Episode 2: Brief an dich · Protokoll wird zum Grübeln? Nach 10 Minuten aufhören.