Kritik vertragen

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 84

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Kritik vertragen: Emotionsregulation: Distanced Self-Talk

Episode 2: Kritik vertragen: Selbstmitgefühl: Self-Compassionate Writing

Episode 3: Kritik vertragen: KVT: Gedankenprotokoll

> **Wichtig:** Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

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

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.

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.