

Wie kann ich Kritik äussern, ohne zu verletzen?

RATGEBER

Heute zum Thema:

Gesundheit

Stil

Recht

Beziehungen

Geld

Daheim

Erziehung

Ich (m, 41) habe eine wirklich tolle Freundin, mit der ich auch viel gemeinsam unternehme. Nur etwas bedrückt mich. Sie ist nicht sehr kritikfähig. Wenn ich ihr berechtigterweise etwas rückmelde, was mir an ihrem Verhalten nicht gefällt, ist sie eingeschnappt, schmolzt und zieht sich zurück. Doch nichts sagen wäre ja auch nicht richtig. Wie formuliere ich mein Feedback so, dass es nicht verletzend ist?

T. S. aus L.

- Überlegen Sie sich nochmals in aller Ruhe, ob Ihre Kritik berechtigt und für Sie inhaltlich wirklich wichtig ist.
- Fallen Sie nicht mit der Tür ins Haus, versuchen Sie sich zuerst in Ihre Freundin hineinzusetzen. Überlegen Sie sich, wie das wäre, wenn Sie ein Feedback auf der Verhaltensebene erhalten würden. Und was es brauchen würde, damit Sie bereit wären, es anzunehmen.

Kurzantwort

Kritik einstecken fällt selten leicht. Darum ist wichtig, wie die Kritik formuliert wird. Sinnvoll sind Ich-Botschaften, welche die Kritik nicht als absolut, sondern als eigene Wahrnehmung darstellen. Konstruktiv wirkt ein konkreter Wunsch, wie sich das Gegenüber verhalten könnte. Zu achten ist auch auf den Zeitpunkt, damit ein ruhiges Gespräch möglich ist.

- Achten Sie darauf, dass Sie das Feedback im richtigen Moment geben. Am Morgen kurz vor dem Verlassen des Hauses, beim gemeinsamen Sitzen vor dem Fernseher oder kurz vor dem Einschlafen sind ungünstige Zeitpunkte für ein erfolgreiches Gespräch. Suchen Sie eine Gelegenheit, wo Ihre Freundin in der Lage ist, Ihr Feedback zu hören und anzunehmen. Leiten Sie das Gespräch ein, etwa mit «Ich würde dir gerne etwas sagen, was mir an dir aufgefallen ist. Möchtest du es hören?» Hiermit fragen Sie zugleich um Erlaubnis, was die Zuhörbereitschaft erhöht.
- Geben Sie zeitnahes Feedback. Eine Reaktion auf etwas, das vor einer Woche geschehen ist, hilft meist wenig. Dann ist der Grund für die Rückmeldung meist weder präsent noch nachvollziehbar.
- Äussern Sie Ihre Kritik konstruktiv indem Sie eine Ich-Botschaft nutzen. Das heisst: Beschreiben Sie konkret, was Sie selber wahrgenommen haben und was diese Wahrnehmung bei Ihnen für ein Gefühl ausgelöst hat.

SUCHEN SIE RAT?

► Schreiben Sie an: **Ratgeber**, Neue Luzerner Zeitung, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.

E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Der Ratgeber der «Neuen Luzerner Zeitung» und ihrer Regionalausgaben steht ausschliesslich Abonnenten zur Verfügung. Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an. ◀

• Wichtig ist es, am Schluss auch einen Wunsch auszusprechen, wie sich Ihre Freundin anders verhalten könnte. So zeigen Sie, dass es Ihnen um eine Verbesserung geht, nicht um plattes Kritisieren. So finden Sie gemeinsam zu einer lösungsorientierten Perspektive.

• Achten Sie auf Ihre Sprechweise: Bekanntlich macht der Ton die Musik. Auch die Worte, die Sie wählen, haben einen Einfluss darauf, wie der Empfänger auf Ihre Kritik reagiert. Formulieren Sie also auf wertschätzende Art.

Wenn Sie diese Hinweise beachten, machen Sie Ihrer Freundin ein faires Angebot, über das eigene Verhalten nachzudenken und es allenfalls anzupassen.



IRENE WÜEST HÄFLIGER

Soziologin und
Sozialpsychologin
Expertin für Stilfragen
www.stilprofil.ch

Die wenigsten Menschen können selbstbewusst mit Kritik umgehen, auch wenn sie vielleicht berechtigt ist. Sie fühlen sich persönlich angegriffen, gehen in Verteidigungsposition etwa in Form von Gegenkritik, Rechtfertigungen oder Schmollen. Und verschliessen sich gegenüber den unter Umständen sogar hilfreichen Anregungen.

Unsicheres Selbstwertgefühl

Dies hat damit zu tun, dass Menschen in Kritik meist eine Gefahr für ihre Persönlichkeit und ihren Selbstwert sehen. Anderenfalls würden sie ein solches Feedback annehmen und sogar als Lernchance betrachten. Wenn wir uns jedoch unseres Wertes und unserer Fähigkeiten nicht sicher sind, kann Kritik uns verletzen. Feedback geben ist also heikel. Wir sollten unsere Kritik so verpacken, dass unser Gesprächspartner sich nicht verweigert, sondern unsere Worte akzeptieren kann. Folgendes ist wichtig: