

Wie kann ich jemanden kritisieren, ohne zu verletzen?

Stil Mein Kollege und ich fahren jeden Morgen zusammen zur Arbeit. Leider verspätet sich mein Kollege oft, und wir können die vereinbarte Abfahrtszeit nicht einhalten. Als ich mich kürzlich darüber beklagte, entfachte sich ein Streit. Ich frage mich nun, wie ich besser hätte vorgehen können, so dass es nicht zum Streit gekommen wäre?

Es ist sehr schön, dass Sie bereit sind, über den vorgefallenen Streit nachzudenken mit dem Ziel, mehr über sich selbst zu erfahren. Nur so kommen Sie hinter eingeschlichene Verhaltensmuster und erkennen die wahren, oftmals verschleierte Beweggründe für Ihre Reaktion. Sie schaffen sich so die Möglichkeit, mit Problemen und Schwierigkeiten anders umzugehen und gegebenenfalls etwas an Ihren Einstellungen zu ändern. Das bringt Sie persönlich weiter: Es ist Lernen über sich selbst.

Was an Ihrem Verhalten könnte ausschlaggebend für den Streit gewesen sein? Könnte es sein, dass Sie zu lange mit Ihrer Rückmeldung, was Sie stört, gewartet haben? Und dann laute Vorwürfe formuliert haben à la «Du kommst schon wieder zu spät» oder «Warum kannst du

eigentlich nie pünktlich sein?»
Erwarten wir von einem Menschen ein anderes Verhalten, möchten wir unsere Enttäuschung oder Kritik meistens mitteilen. Oft tun wir das in Form von Du-Botschaften. Leider führt das meist nicht dazu, dass das Gegenüber unser Anliegen ruhig anhört und ernst nimmt.

Kurzantwort

Es ist immer gut, über das eigene Verhalten nachzudenken und eingefahrene Verhaltensmuster zu erkennen. Womöglich warten Sie stets zu lange mit Kritik und äussern diese in der Folge zu heftig. Hilfreich bei jeder Kritik ist die VW-Regel: Hinter jedem Vorwurf steckt ein Wunsch. Also lieber wünschen als fordern. (sh)

Oft warten wir auch zu lange, bis wir etwas zurückmelden. Wir sehen uns gedemütigt, ausgenutzt, missbraucht und mit Füßen getreten. Ein kleiner Vorfall reicht dann irgendwann, und wir verschaffen unserem Ärger unkontrolliert und unangemessen Luft. Der Streit ist entfacht.

Besser Kritik früh äussern

Besser ist, früh anzusprechen, was für einen nicht stimmt. Mit Du-Botschaften verderben wir die Stimmung. Diese Art von Kommunikation trennt uns. Formuliere ich einen Vorwurf, stelle ich mich über den anderen. Sage ich ihm hingegen, was ich mir wünsche, spreche ich von mir und teile mit, was ich denke und fühle.

Um nicht unnötig Geschirr zu zerschlagen, hilft uns die VW-Regel. V steht für Vorwurf, W steht für den Wunsch. Will

heissen: Hinter jedem Vorwurf steckt ein unerfüllter Wunsch. Oder anders gesagt: Vorwürfe sind schlecht formulierte Wünsche.

Sagen Sie Ihrem Kollegen also lieber, was Sie von ihm bräuchten. Dann sprechen Sie von Ihren Bedürfnissen und machen Ihren Kollegen nicht zur Zielscheibe Ihres Ärgers. Das lautet dann etwa so: «Ich bin unglücklich darüber, dass wir jetzt zu spät losfahren, weil ich lieber pünktlich wäre.»

Wichtig ist auch, den konkreten Wunsch nach einer Veränderung nachzuschieben, à la «Ich wünsche mir für die Zukunft, pünktlicher abfahren zu können. Wenn du nicht da sein solltest, würde ich mir gerne vorbehalten, alleine abzufahren.»

Diese Art der Kritik entspricht einer verbindenden Kommunikation. Im Wissen,

dass Streit Ausdruck unterschiedlicher Wünsche und Bedürfnisse ist, können Sie in angespannten Situationen aus den gegenseitigen Vorwürfen aussteigen. Die VW-Regel hilft Ihnen dabei.



Lic. phil. Irène Wüest, Eich
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin
www.skillcoach.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ,
Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.
Lesen Sie alle unsere Beiträge auf
www.luzernerzeitung.ch/ratgeber.