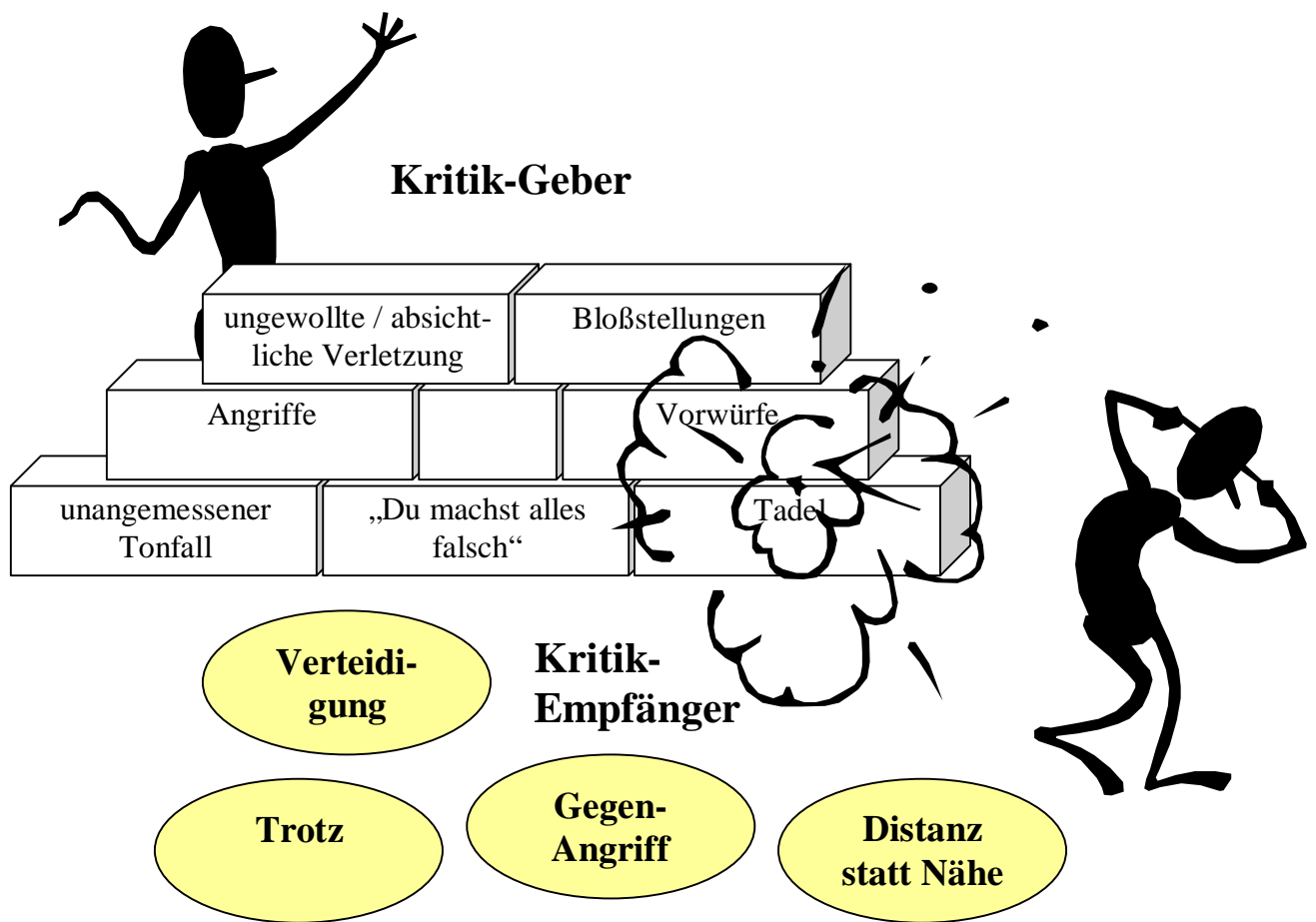


Konstruktiv Kritisieren

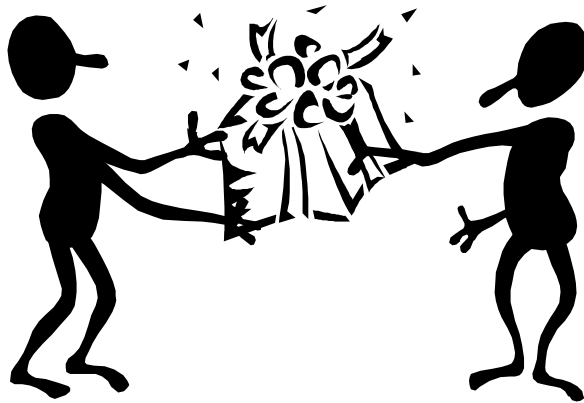
Thema Mitarbeiterfreizeit 14.-16.03.2003, Brandmatt
mit Kommunikationstrainerin Gitta Stockmann

Wie haben viele bisher Kritik erlebt/erfahren?



Oftmals erreichen wir durch unsere Kritik genau das Gegenteil, der Kritisierte blockt ab, sieht sich in einer Verteidigungsposition und ist daher nicht offen für unsere Verbesserungsvorschläge. Denn gerade im ehrenamtlichen Bereich investieren Mitarbeiter oft sehr viel Zeit und empfinden Kritik negativ. Dabei kommt es oft nur auf die richtige Verpackung an.

Was kann Kritik eigentlich sein?



Kritik kann ein Geschenk sein, d.h. der Kern ist derselbe, aber so verpackt, dass er beim Empfänger auf Verständnis stößt.

Kritik gibt mir die Möglichkeit...

- Wirkung auf andere
- Neue Informationen
- Ideen für Weiterentwicklung

Kritik erfolgreich weitergeben 3 Schlüssel zum Erfolg



Ich-Botschaften über tatsächlich Beobachtetes

- „Ich habe beobachtet/gesehen/wahrgenommen, ...“



Wirkung des Beobachteten auf mich mitteilen

- „... das hat auf mich _____ gewirkt“
- „Ich habe mich dabei _____ gefühlt“
- „Ich war dabei erfreut/verärgert/..., weil ...“

WICHTIG: bei MIR und MEINEN Gefühlen bleiben
~~Anklage~~ ~~„Du hast alles falsch gemacht!“~~



Wunsch / Verbesserungsidee mitteilen

- „Ich wünsche mir von dir, ...“
- „Ich könnte mir vorstellen, dass ...“
oder / und
- „Wie siehst du das jetzt?“

Sollte der andere uneinsichtig bleiben, kann man die drei Schlüssel nochmals durchlaufen („Ich habe den Eindruck, dass du uneinsichtig bist. Das verärgert mich. ...“). Aber auch der Kritisierte kann die drei Schlüssel anwenden, wenn der andere eine falsche Form der Kritik verwendet.

Noch ein paar Tipps:

- Vermeide ‚aber‘ („Dein Spiel war echt toll, ABER...“): Die Kritik wirkt dann viel stärker als das vorhergehende Lob.
- Das Gleiche gilt für ‚eigentlich‘.

Kleiner Wegbegleiter

Wer sagt „Ich kann nicht“,
setzt sich nur selbst Grenzen.

Denke an die Hummel:
Die Hummel hat eine Flügelfläche von 0,7 cm² bei 1,2
Gramm Gewicht.

Nach den bekannten Gesetzen der Aerodynamik ist es
unmöglich, bei diesen Verhältnissen zu fliegen.

Die Hummel weiß das nicht – sie fliegt.

