

# Wie reagiere ich weniger sensibel auf Kritik?

**Stil** Wenn mein Partner das zubereitete Abendessen nicht schätzt oder mein Arbeitskollege meine Arbeit kritisiert oder mir während einer Präsentation ein Zuhörer einen mürrischen Blick zuwirft, fühle ich mich schnell angegriffen und verletzt. Wieso reagiere ich so empfindlich? Und was kann ich dagegen tun?

Menschen gehen unterschiedlich mit Kritik um. Das Spektrum erstreckt sich von «Wer mich kritisiert, bestimme ich», wie Winston Churchill zu sagen pflegte, bis hin zu Menschen, die sich jeweils so fühlen, wie man sie von aussen bewertet: Wenn sie gelobt werden, fühlen sie sich gut; wenn sie kritisiert werden, dann fühlen sie sich schlecht.

Ratsam ist, sich irgendwo im Mittelfeld zu bewegen. Schmettert man jede kritische Rückmeldung als unwahr oder unwichtig ab, ist man nicht konflikt- und beziehungsfähig. Legt man hingegen alles auf die Goldwaage und trifft einen jede kleine Kritik ins Herz, dann macht man seinen Gemütszustand vom Gegenüber abhängig. Ist der «Daumen hoch», dann ist alles gut; ist der «Daumen unten», wird man von vernichtenden Gefühlen

geradezu überflutet und ist den Tränen nahe.

Für das Umfeld ist das oft nicht nachvollziehbar. Denn obwohl die heftigen Gefühle im Hier und Jetzt ausgelöst werden, liegt deren Ursache meist in der Vergangenheit. Zurückweisungen und Verletzungen, die man in der Vergangenheit erlebt hat, können im

---

## Kurzantwort

Während die einen wie Churchill mit Kritik umgehen: «Wer mich kritisiert, bestimme ich», fühlen sich andere ständig so, wie sie von aussen bewertet werden. Beide Extreme sind zu vermeiden. Kritik anzunehmen, bringt einen weiter und macht beziehungsfähig. Doch auch Selbstbewusstsein ist wichtig. (sh)

---

Erwachsenenalter immer wieder durchbrechen. Speziell schnell einsetzende, intensive Gefühle sind oft ein Hinweis auf Vorerfahrungen, die nun plötzlich hochdrängen.

## Tipps für mehr Coolness

- Nutzen Sie die Stopp-Taste. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atemfluss anstatt auf Äusserungen instinktiv zu reagieren. Das schafft Abstand zu dem, was vorgefallen ist. Es hilft, den Verstand einzuschalten und die Situation sachlich zu analysieren, um sich von den Emotionen nicht mitreiszen zu lassen.

- Klären Sie die Situation. Haben Sie die Äusserung in den falschen Hals bekommen? Haben Sie vielleicht aus den Worten des anderen etwas herausgehört, was dieser nicht meinte? Die Chance, dass dem

so ist, ist gross. Denn wir alle interpretieren Worte anderer aufgrund unserer seelischen Verfassung. Stellen Sie klärende Fragen. Teilen Sie mit, wie Sie sich fühlen.

- Fragen Sie sich, ob an den Worten des anderen etwas dran sein könnte. Das erfordert Mut und die Bereitschaft, sich Fehler und Schwächen einzugestehen. Doch nur so können Sie sich weiterentwickeln. Ist an den Worten des anderen nichts dran, haken Sie sie ab.

- Bauen Sie sich eine Schutzmauer. Sagen Sie sich: «Ab sofort entscheide ich selbst, wie ich die Dinge bewerte. Ich bin frei, auch Gutes in der Äusserung zu sehen.»

- Der Körper wirkt auf den Gemütszustand. Nehmen Sie in Anwesenheit anderer eine

furchtlose Körperhaltung ein: Schulterbreit stehen, Oberkörper aufgerichtet, Brust raus. Boxen etwa hilft, eine Körperhaltung zu bekommen, die signalisiert: Ich lass mich nicht kleinmachen!



**Lic. phil. Irène Wüest, Eich**  
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin  
[www.skillcoach.ch](http://www.skillcoach.ch)

---

## Suchen Sie Rat?

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