

## Tipps für konstruktive Kritik

Konstruktive Kritik zu äußern ist gar nicht so einfach – mit den folgenden Tipps geht es leichter:

- Emotionen haben im Feedbackgespräch nichts verloren. Wenn Sie etwas aufregt, sollten Sie einmal tief durchatmen, bevor Sie Ihre Kritik formulieren.
- Kritik sollte sachlich vorgetragen werden. Die Kritik bezieht sich nicht auf die Person an sich, sondern auf ein bestimmtes Verhalten in einer Situation.
- Verallgemeinerungen vermeiden. Formulierungen wie „immer“, „ständig“ oder „nie“ sollten dringend aus der Kritik herausgehalten werden.
- Machen Sie Ihre persönliche Sicht deutlich. Statt eines „Das haben Sie falsch gemacht“ sollten Sie klar sagen, dass es sich um Ihre persönliche Meinung handelt. „Ich denke, dass dieser Ansatz nicht zum gewünschten Ergebnis führt.“
- Zeigen Sie Verständnis. Durch Formulierungen wie „Ich verstehe Ihre Meinung.“ zeigen Sie, dass Sie in Ihrer Kritik auf den anderen eingehen.
- Sprechen Sie Positives an. Wer kritisiert, sollte auch loben. Dadurch wird Wertschätzung vermittelt und das führt im besten Fall dazu, dass Ihre Kritik auch in Zukunft angenommen wird.

Auch wenn die Kritik konstruktiv ist, sie anzunehmen ist nicht so einfach. Mit den folgenden Tipps klappt es leichter:

- Es geht nicht um Sie persönlich, sondern um eine konkrete Situation oder einen Sachverhalt. Versuchen Sie also die Kritik nicht persönlich zu nehmen.
- Hören Sie sich genau an, was die/der andere sagt, bevor Sie reagieren.
- Fragen Sie nach und fassen Sie die Kritik zusammen – so sind Sie sicher, dass Sie die Kritik richtig verstanden haben und vermeiden Missverständnisse.
- Versuchen Sie nicht in einen Verteidigungsmodus zu verfallen.
- Fragen Sie nach, was genau die/der KritikgeberIn konkret von Ihnen erwartet.
- Sie müssen nicht sofort auf die Kritik reagieren. Wenn Sie nicht gleich wissen, was Sie antworten sollen, dann erbitten Sie sich Bedenkzeit um zu einem späteren Zeitpunkt angemessen reagieren zu können. Erklären Sie ggf. mit ruhigen Worten, warum Sie so gehandelt haben.

