

### Übersicht: 3 Grundsätze zur Bewältigung unsachlicher Kritik

1. Grundsatz	<b>Empfindungen sind sehr persönlich.</b> Übertragen Sie Ihre eigenen Empfindungen und Verhaltensweisen nicht auf Ihr Gegenüber. Warum jemand wie reagiert oder bestimmte Verhaltensweisen als schroff oder eben nicht empfindet, kann völlig unterschiedlich sein. Während Sie womöglich nur in letzter Konsequenz lauter werden, reagiert eine Kollegin oder ein Kollege vielleicht sehr schnell laut und aggressiv. Das heißt allerdings nicht automatisch, dass sie bzw. er dann so wütend ist wie Sie, wenn Sie einmal lauter werden.
2. Grundsatz	<b>Es war eine Entscheidung für jemanden anderen, nicht gegen Sie.</b> Lehnt Ihr*e Dienstgebende bzw. eine Kollegin oder ein Kollege Sie in einer bestimmten Situation ab und entscheidet sich für jemanden anderen, sollten Sie das nicht automatisch persönlich nehmen. Suchen Sie nach dem Grund für die für Sie vielleicht ungünstige Entscheidung. Unter Umständen hat Ihr Gegenüber einfach jemanden anderen ausgewählt, weil es die*den Auserwählten in der jeweiligen Situation für geeigneter hielt. Hier können Sie sicherlich enttäuscht sein. Sie sollten jedoch auch versuchen, sich klarzumachen, dass es eher eine Entscheidung für eine andere Person als gegen Sie war. Wollen Sie das in Zukunft möglichst verhindern, erfragen Sie die Gründe, die zu der Entscheidung geführt haben. Eventuell können Sie sich zukünftig anpassen.
3. Grundsatz	<b>Nutzen Sie Kritik für Ihre persönliche Weiterentwicklung.</b> Nehmen Sie etwaige Kritik zum Anlass zu überdenken, ob Sie die entsprechenden Anmerkungen nicht als Ansatz für Ihre persönliche Weiterentwicklung nutzen können. Das wird bei berechtigter Kritik besser funktionieren und Ihnen leichter fallen. Allerdings sollten Sie auch unsachliche Kritik prüfend betrachten und überlegen, ob Sie sich in irgendeiner Form verbessern können.