Richtig mit Kritik umgehen

Kritik als Feedback verstehen

darin keinen Angriff sondern das Angebot zur Hilfe sehen

Kritik nie persönlich nehmen

eine gesunde Distanz herstellen, um einen klaren Kopf zu behalten

nachfragen, wenn etwas nicht verstanden wurde

nicht impulsiv reagieren (mit Trotz, Rechtfertigung, Widerrede etc.)

selbst entscheiden, welche Punkte man sich annimmt

zuhören und ausreden lassen

nicht zu allem „Ja und Amen“ sagen, sondern reflektieren, weiterentwickeln, aufgreifen, etc.

Dr. Kleinhirn.eu