



Methodenkoffer

Kritikgespräche

Kritikgespräche zu führen ist unangenehm. Sowohl für die kritisierende Person als auch für die kritisierte Person. Sogar Selbstkritik zu üben kann unangenehm sein, wir räumen dabei unser Scheitern in einer Situation ein, oder Fehler die wir gemacht haben. Und dennoch ist es in Arbeitskontexten (und auch anderen Lebenskontexten) immer wieder nötig, genau das zu tun: Kritik zu üben. Und das will geübt sein.

Wichtig dabei ist folgendes:

- Erwähne Dich, dass Dein*e Gesprächspartner*in das Beste tut, was er*sie zu diesem Zeitpunkt tun kann bzw. konnte.
- Sei sanft zum Menschen und klar in der Sache.
- Übe Kritik an einem Verhalten einer Person, nicht an der ganzen Person.
- Versuche sicherzustellen, dass Du Dein*e Gesprächspartner*in richtig verstehst. Bleibe also offen.
- Kritik zu hören (und ernst zu nehmen) lässt uns oft große Gefühle wie Traurigkeit, Angst, Wut oder Scham fühlen. Wenn das geschieht, wird unsere Aufnahmefähigkeit eingeschränkt.
- Nutze Deinen Kritikimpuls als Übungsraum für Deine Toleranz. Vielleicht ist das Verhalten der anderen Person nach ein- bis dreimal drüber schlafen gar nicht mehr so kritikwürdig?

Sorge für ein Kritikgespräch dafür:

- dass die kritisierte Person sich in einem einigermaßen sicheren Umfeld befindet.
- dass Du ein konkretes Verhalten kritisierst.
- dass nicht zu viel Zeit verstreicht zwischen dem auslösenden Verhalten Deiner Kritik und Eurem Gespräch.

Kritische Gespräche

- brauchen einen klaren Rahmen bezüglich Ort und Zeit.
- sollten immer unter vier Augen stattfinden.
- sollten angekündigt sein, so dass die kritisierte Person sich darauf einstellen kann, am besten sollte die Ankündigung nicht viel länger als 24 Stunden dauern und das grobe Thema sollte mit angekündigt werden.
- brauchen eine weitere Möglichkeit miteinander zu sprechen - reserviere Dir also weitere Zeit in den kommenden Tagen.