

## KönigsImpulse

November 2016

Eine Handreichung für Führende und Menschen, die sich entfalten wollen. Die KönigsImpulse dienen der Inspiration, dem Dranbleiben und Innehalten.



### " Schritt für Schritt!"

sagt Tranquilla Trampeltreu

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Wie mit Kritik umgehen? Das sprechen meine Klienten oft an, mal in beruflichem, mal in privatem Kontext.

*Anliegen:*

Ich bin in diesen Monaten froh und glücklich unterwegs. Es geht mir gut, ich fühle mich wohl in unserer Firma. Nur eines macht mir Kummer: Negative Kritik geht mir zu nahe. Ich fühle mich schnell angegriffen.

Carmen, 36 Jahre alt, Teamleiterin in einer internationalen Firma

*König sagt:*

Liebe Carmen,

Anerkennung ist eine Währung, für die wir viel tun.

Wir wollen erkannt werden, in dem, was wir sind und durch das, was wir tun.

Anerkennung gibt die Bestätigung, richtig und gut zu sein.

Negative Kritik verweigert diese Bestätigung.

Manche Menschen trifft das bis ins Mark. In einer solchen Situation – waidwund – fällt es nicht leicht, angemessen und souverän zu handeln.

Der erste Schritt bei negativer Kritik ist deshalb: Innehalten, ausatmen, dann gleichmäßig weiteratmen.

Es gilt, die innere Sicherheit zurück zu gewinnen.

Um mir Zeit zu verschaffen, habe ich zwei, drei Redewendungen für solche Fälle parat. Eine meiner Lieblingsreaktionen ist „Ach!“. Dann atme ich aus. Und dann mache ich erstmal eine Pause und warte ab. Der andere ist am Zug. Oft wirkt allein das schon „entwaffnend“.

Eine weitere Redewendung, die ich auch gerne verwende, lautet „So, So. . .“. Liebe Carmen, suchen Sie eine Redewendung, die für Sie passt, und üben Sie diese ein. Spielen Sie in Gedanken vergangene Situationen durch und ersetzen Sie seitherige Reaktionen mit neuen. Auf diese Weise trainieren Sie ein anderes Handlungsmuster, und es ist im Ernstfall parat.

Auch wenn es um sachliche Auseinandersetzungen geht, spielt die Qualität der Beziehung eine Rolle. Sie können sich mit folgendem Satz gleichermaßen stärken, abgrenzen und die Beziehung auf ein gutes Fundament stellen. Das ist insbesondere dann nötig, wenn Sie Ihren Gesprächspartner unsympathisch finden. Dafür nutze ich einen Satz von Fritz Pearls, den ich in meinem ersten Arbeitsjahr gehört habe: „Ich danke Ihnen für Ihre Rückmeldung und werde sie bedenken. Doch ich bin nicht auf der Welt, um so zu sein, wie Sie mich haben wollen.“

Teile davon kann ich auch laut sagen, etwa: „ich danke Ihnen für Ihre Rückmeldung und werde sie bedenken.“

Bei tiefgehender und häufiger Kritik ist es nötig, die Situation grundlegend anzuschauen. Abends, zu Hause, oder auch im Gespräch mit klugen Freunden. Eine Anleitung, was bei einer solchen Besprechung/Analyse beachtet werden sollte, können Sie per E-Mail anfordern.

Negative Kritik kann mit Schneidender Kälte formuliert werden, aber auch mit heißem Zorn. Gerade bei letzterer Form rate ich zur Palme-Strategie.

Allein schon das Denken an eine Palme, die an einem schönen Strand im Wind wogt, nimmt Gift aus der Situation, bringt Sanftmut (sanften Mut) hinein:

**P**=Pause machen. Den anderen ausschimpfen lassen. Warten, bis der größte emotionale Druck weg ist. Stellen Sie, wenn nötig Fragen: Wann, wo, wer? Keinesfalls zurückschlagen („Sie haben mit diesem und jenem doch auch dazu beigetragen). Das würde die emotionale Verfassung des anderen nur verstärken.

**A**=Anerkennung geben. Sagen Sie etwas Positives. Auch wenn es schwerfällt. Danken Sie dem anderen für seine Offenheit.

**L**=Leiden mittragen. Zeigen Sie Mitgefühl, versetzen Sie sich kurz in die Lage des anderen und sagen Sie, was Sie erkennen, empfinden. Etwa: Ich kann Ihren Ärger gut nachvollziehen.“

**M**= Mängel zugeben. Wenn Ihnen Fehler unterlaufen sind, dann geben Sie diese offen zu. Vermeiden Sie Büberhaltung. Sehen Sie davon ab, zum Gegenangriff überzugehen.

**E**= Einigung. Fragen Sie Ihren Partner, wie er sich eine Lösung vorsieht. Machen Sie ihm ein Angebot.

Wenn Kritik bis ins Innerste trifft, hat das nicht nur etwas mit dem Konflikt oder der konkreten Situation zu tun, sondern manches Mal auch mit einem selbst. Überlegen Sie, Carmen: Wie sieht es mit Ihrem Selbstwert aus?

Wenn der im Eimer ist, dann stärken Sie sich.

Sagen Sie sich (und lächeln Sie sich zu): „Ich genüge (mir) immer. Ich genüge, auch wenn Fehler passieren“. Fehler sind Lerngelegenheiten.

Sie können diesen Satz auch 20 Mal am Abend aufschreiben, damit er sich nachts in Ihre Seele eingraviert.

Machen Sie sich unabhängig von Lob und von der Laune anderer.

Sagen Sie sich, wann immer es sich anbietet: Das hast du gut gemacht, Carmen!

---

## Das Extra-Angebot von Gunter König:

Leser, die sich tiefergehend mit dem Thema auseinandersetzen möchten, können Arbeitsblätter anfordern. Einfach eine E-Mail schreiben.

- P.A.L.M.E (Gesprächstechnik, um angreifende Partner zu beruhigen)
- Die fünf inneren Antreiber, um bewusster die inneren Dialoge steuern zu können: Welche Antreiber sind hilfreich, welche können auf Kurzurlaub geschickt werden.
- PloblemLöseAblauf: Wie eine Sachlage analysieren und zu einem Ergebnis kommen?

Liebe Leserinnen und Leser,

seien Sie freundlich und liebevoll zu sich, ganz besonders jetzt im schönen November. Vieles kann besser gemacht werden, sicherlich. Gehen Sie dabei fröhlich und wohlgeut ans Werk – Ärger macht's nur ärger! Und denken Sie daran: Mit einer Minute Ärger, verpassen Sie 60 glückliche Sekunden.

Und wenn ich Sie bei Ihrer Suche zum guten Leben begleiten darf - Sie wissen ja: Ich freu' mich auf ein Gespräch.

Herzlich grüßt mit Freude

Ihr Gunter König

**Gunter König, Dipl. Psychologe**

KönigsCoaching mit S.A.L.Z.

Klosterstraße 11, 74523 Schwäbisch Hall

Tel.: 07 91 - 85 70 00 | Fax: 07 91 - 85 70 02





## Seminarkalender

Mit Freude weise ich auf unsere nächsten offenen Veranstaltungen hin:

Der nächste **INSZENARIO®-Workshop in St. Gallen.**

Ich freue mich darauf **INSZENARIO®** mit einem Ausflug in die Schweiz zu verbinden.

**262. INSZENARIO®-Tage vom 07.-08.11.2016 in St. Gallen**

**INSZENARIO®-Aufbaukurs Kommunikationsstrategien zur erfolgreichen Konfliktlösung**

2 Plätze sind noch frei.

Copyright © \*2016\* \*KönigsCoaching mit S.A.L.Z., Gunter König\*, All rights reserved.

Unsere E-Mailadresse:

[Koenig@Gunter-Koenig.de](mailto:Koenig@Gunter-Koenig.de)

Impressum:

[www.gunter-koenig.de/kontakt/](http://www.gunter-koenig.de/kontakt/)

Weiterempfehlung

Gerne dürfen Sie die KönigsImpulse an Interessierte und Freunde weiterleiten.

Copying is right

Ich freue mich über Veröffentlichungen, allerdings bitte ich um eine vorherige Kontaktaufnahme.

Disclaimer

Diese E-Mail, inklusive den Attachements, ist ungeschützt und könnte während der Übermittlung von Dritten eingesehen und verändert werden. Der Absender schließt deshalb jegliche Haftung oder rechtliche Verbindlichkeit für elektronisch versandte Nachrichten aus. Sollten Sie diese Mitteilung irrtümlich erhalten haben, bitten wir Sie, den Absender zu informieren und die Mitteilung in Ihrem System gänzlich zu löschen.

*Bitte geben Sie Nachricht, wenn Sie die KönigsImpulse nicht mehr beziehen wollen.*