

## Selbsttest: Kritikfähigkeit

### Notiz

1 **1.** Ihr Chef ist mit Ihrem Arbeitsergebnis unzufrieden und möchte mit Ihnen darüber sprechen. Wie verhalten Sie sich während des Gesprächs?

☐ Ich falle ihm häufig ins Wort, um mich gegen die

5 Kritikpunkte zu wehren. (0)

☐ Ich lasse ihn in Ruhe ausreden und höre aufmerksam zu. (2)

☐ Ich versuche, mich zurückzuhalten, äußere dann aber meine Einwände. (1)

10 **2.** Eine Kollegin hat einen Fehler in einer E-Mail gefunden, die Sie verschickt haben. Sie weist Sie freundlich darauf hin. Was sagen Sie?

☐ "Hoppla, das ist ein Flüchtigkeitsfehler. Es war schon kurz vor Feierabend, als ich das geschrieben

15 habe." (1)

☐ "Vielen Dank für das Feedback!" (2)

☐ "Ach, und Ihnen passiert wohl nie ein Fehler." (0)

**3.** Sie haben Präsentationsunterlagen für Ihren Chef vorbereitet. Nach dem Termin kommt er zu Ihnen und  
20 bemängelt, dass er Ihre Präsentation zu unübersichtlich fand. Für Sie ist das unverständlich, denn in Ihren Augen waren die Folien sehr gut strukturiert. Wie reagieren Sie?

- Ich frage nach, was genau er mit  
25 "unübersichtlich" meint. (1)
- Ich sage nichts, nehme mir aber für das nächste  
Mal vor, die Folien anders zu gestalten. (2)
- Ich entschuldige mich, denke aber bei mir, dass er  
Unrecht hat, und mache es beim nächsten Mal  
30 genauso. Bis dahin wird er seine Kritik sowieso  
vergessen haben. (0)

**4.** Ihr Vorgesetzter hört zufällig Ihr Telefonat mit einem  
Geschäftspartner aus dem Ausland mit. Er findet, dass  
Ihre Fremdsprachenkenntnisse nicht auf dem neuesten  
35 Stand sind. Wie gehen Sie vor?

- Ich recherchiere nach Anbietern von Sprachkursen  
und schlage ihm vor, eine Weiterbildung in diesem  
Bereich zu finanzieren. (2)
- Ich antworte mit dem Hinweis, dass seit dem  
40 Sprachunterricht in der Schule schon einige Zeit ver-  
gangen ist. (0)
- Ich versichere, dass ich mich bemühen werde,  
meine Kenntnisse zu verbessern. (1)

**5.** Einer Ihrer Kollegen benötigt sehr viel Zeit für seine  
45 Aufgaben, weil er sehr sorgfältig arbeitet. Da Sie oft auf  
seine Ergebnisse warten müssen, kommen Sie selbst in  
Zeitnot. Wie weisen Sie ihn auf das Problem hin?

- "Immer muss ich auf Ihre Ergebnisse warten. Sie  
arbeiten einfach zu langsam." (0)
- 50 □ "Bei allem Respekt für Ihre Sorgfalt - aber könnten  
Sie sich in Zukunft etwas mehr beeilen?" (1)
- "Ich finde es gut und wichtig, dass Sie Ihre Auf-  
gaben mit Sorgfalt erledigen. Leider geht dabei zu

viel Zeit verloren. Vielleicht können Sie einen Mittelweg  
55 finden?“ (2)

### **Auswertung**

#### **0-2 Punkte:**

Statt Feedback sachlich anzunehmen, fühlen Sie sich  
schnell angegriffen. Auch andere angemessen zu  
60 kritisieren, ohne emotional zu werden, ist für Sie nicht  
einfach.

#### **3-5 Punkte:**

Sie sind auf dem richtigen Weg. Sie geben sich Mühe,  
die Kritik von anderen Menschen zu akzeptieren. Es  
65 gibt aber immer wieder auch Momente, da müssen Sie  
sich ein wenig zusammenreißen, um die Hinweise an-  
deren anzunehmen oder geduldig mit Kollegen und  
ihren Macken zu sein.

#### **6-8 Punkte:**

70 Sie gehen sehr professionell mit Feedback von Vorge-  
setzten oder Kollegen um. Wenn andere Sie kritisieren,  
können Sie das als konstruktive und wohlmeinende  
Hilfestellung annehmen, ohne sich aufzuregen. Und  
auch wenn Sie selbst Kritik äußern, äußern Sie Ihre  
75 Wünsche und Vorstellungen freundlich und sachlich,  
bieten auch Hilfe an, statt den Kollege zu verletzen.