



HAVASS
Academy & Coaching

TAG 6

Wir zweifeln nicht daran, wenn wir von der Existenz sicher sind. Feuer ist heiß, Zucker ist süß ...

Wenn uns jemand sagt, dass Feuer ein erfrischendes Element ist, bringt uns dieser Gedanke höchstens zum Lachen. Wir denken nicht darüber nach, und wir stellen unsere Stimmung mit dieser Behauptung nicht auf den Kopf. Weil wir es bestimmt in Erfahrung gebracht haben; Feuer ist heiß. Genau so ist auch die Kritik. Wenn es uns betrifft, es unser Selbstwertgefühl stört, dann geben wir der Kritik innerlich recht.

Wie können wir mit der Kritik umgehen?

Erster Schritt: Das erste, was du tun musst, ist ruhig zu bleiben. Wenn du dich dem Zorn widersetzt, wirst du immer wieder denselben Zyklus durchlaufen.

Zweiter Schritt: Bestimme die Art der Kritik; konstruktiv oder destruktiv?

Versucht der Kritiker, dir zu helfen oder dich zu überwältigen? Der Weg, dies zu verstehen, besteht darin, Fragen zu stellen. "Kannst du es noch bisschen näher erläutern?" "Also, was soll ich stattdessen tun?"

"Warum denkst du so? Kannst du ein Beispiel geben?"

Nachdem du die Kritik geprüft hast, erhältst du einen besseren Überblick über den Zweck des Kritikers. Wenn er dir helfen will und er in seiner Argumentation Recht hat, sage ihm: „Du hast Recht, danke, dass du mich darauf aufmerksam gemacht hast. Ich werde aufpassen“, das wird ausreichend sein. Bisher liegt kein Problem vor. Wenn der Kritiker die Fragen unbeantwortet lässt, wenn er Unsinn erzählt, wenn die Kritik nicht auf gesunden und sicheren Gedanken beruht, dann kannst du leise weggehen oder du kannst sagen: "Entschuldigung, das glaube ich nicht."

"Wenn die Kritik einen unlogischen Grund hat, wird dich das nicht stören."



Und was machen wir heute?

Wir werden ein kleines Spiel spielen, um die Kritik zu untersuchen und zu lernen, wie man feststellt, ob eine Kritik konstruktiv ist.

Frage zwei Personen aus deinem Bekanntenkreis "Was ist deiner Meinung nach meine wichtigste Eigenschaft, die ich ändern muss?"

Sie werden wahrscheinlich nervös sein, du kannst sie beruhigen, indem du dich wie folgt äußerst: "Wirklich, ich bitte darum, um an mir selbst zu arbeiten." Nach der erhaltenen Antwort:

1. Schaue wie du dich fühlst.

Fühlst du dich unwohl? Fühlst du dich schlecht, wenn du kritisiert wirst? Achtung; Wenn du dich unwohl fühlst, wirst du ihm wahrscheinlich zustimmen.

2. Wenn es keine klare Kritik ist, wenn du nicht verstehst, ob es konstruktiv ist, stelle Fragen zur Klärung, frage nach Details.

3. Höre auf deine Innere Stimme und prüfe, ob du seiner Kritik recht gibst. Wenn die Kritik korrekt ist, danke ihm und sei dankbar, weil er dir beim Verständnis geholfen hat. Großartig! Ist es nicht die perfekte Taktik, um sich zu verbessern?

Vergiss nicht, deine Notizen auf das Arbeitsblatt zu schreiben und befolge diese 3 Schritte für die Kritik, die ab heute an dich gerichtet wird. Bis morgen!



Aufgaben

- Bitte zwei Personen, jeweils eine Eigenschaft zu benennen, von dem sie glauben, dass du es ändern solltest. Stelle fest, ob diese Kritik konstruktiv ist. Schreibe deine Erfahrungen auf das Arbeitsblatt.
- Höre dir deine Affirmation an, bevor du nachts schlafen gehst.



HAVASS ACADEMY & COACHING