



22 Fragen, deren Antworten Sie zu mehr Kritikfähigkeit befähigen:

- 1 Weiß ich, dass ich an der Kritik anderer wachsen kann?
- 2 Kann ich Kritik annehmen und kann ich sie auch aus Distanz betrachten?
- 3 Kann ich anerkennen, dass Kritik oft sinnvoll ist?
- 4 Kann ich in einer Situation immer in meiner Mitte bleiben?
- 5 Höre ich aufmerksam zu und bleibe dabei fokussiert?
- 6 Ich erkenne den Kritiker immer an, egal wie unangenehm die Kritik für mich ist oder was ich von meinem Gegenüber denke?
- 7 Zeige ich meinen Kritikern meine Wertschätzung?
- 8 Frage ich bei Kritik immer nach wieso weshalb warum?
- 9 Fordere ich auch Respekt und Wertschätzung für mich ein?
- 10 Habe ich eine positive Selbstwahrnehmung, auch in schwierigen Situationen?
- 11 Zeige ich mich selbstbewusst?
- 12 Wie selbstbewusst und selbstsicher fühle ich mich bei Kritik?
- 13 Respektiere ich mich und meine Kompetenzen?
- 14 Bleibe ich immer sachlich?
- 15 Strahle ich Ruhe aus?
- 16 Äußere ich mich konstruktiv, zeige ich anderen konstruktive Aspekte?
- 17 Ich darf Fehler machen oder kann ich mir Fehler zu machen erlauben?
- 18 Denke und handle ich Problemorientiert oder Lösungsorientiert?
- 19 Höre ich dem anderen ruhig zu und unterbreche ihn nicht?
- 20 Sehe ich immer unterschiedliche Perspektiven?
- 21 Respektiere ich meine Sichtweisen genug?
- 22 Respektiere ich die Sichtweisen anderer?