

Fünf Kritik-Reaktionstypen

1. Beziehungsorientierter Typ:

Diese Menschen sind sehr am Du ausgerichtet und ihnen ist sehr wichtig, was andere von ihnen halten. Denn sie definieren sich stark über das Urteil anderer. Deshalb fühlen sie sich oft abgelehnt, wenn Sie kritisiert werden und haben Angst um die gute Beziehung. Vielleicht haben sie in der Kindheit erlebt: „Weil du das und das gemacht hast, bist du nicht o.k.“. Sie können somit den kritisierten Umstand nicht von ihrer Person trennen, nehmen die Kritik persönlich, fühlen sich abgelehnt und ungeliebt.

2. Perfektionistischer Typ:

Menschen mit dem Antreiber „Sei perfekt“ neigen dazu, ihren Wert über den Wert ihrer Arbeit zu definieren. Kritisiert jemand ihre Arbeit, fühlen sie sich grundsätzlich als Person in Frage gestellt: was ihnen den Boden unter den Füßen wegzieht. Hintergrund ist oft ein Leistungsdruck, den sie aus dem Elternhaus kennen, verbunden mit dem Glaubenssatz: „Du bist nur liebenswert, wenn du etwas leistest.“

3. Typ Verdränger:

An diesen Menschen prallt Kritik förmlich ab bzw. sie nehmen Kritik scheinbar phlegmatisch auf. Wirkliches Ändern des kritisierten Verhalten ist schwer möglich für sie, da sie sich nicht wirklich damit auseinandersetzen wollen. Ursache ist oft ihre Erfahrung in einem konfliktbeladenen Elternhaus, in dem sie verdrängen mussten, um zu überleben.

4. Typ Choleriker:

Du kritisierst mich? Dann wirst Du sehen, was Du davon hast. Mit anderen Worten: Sie gehen schnell in die Luft, schießen verbal zurück – oft unterhalb der Gürtellinie. Kritik heizt ihren Kampfgeist an. Tatsächlich empfinden diese Menschen innerlich einen großen Schmerz. Zum Schutz reagieren sie äußerlich sehr aggressiv. Als Kinder lernten sie häufig: „Das Leben ist ein einziger Kampf und ich bin o.k. – du bist nicht o.k.“.

5. Der reflektierte Typ:

Dieser Typus hört sich die Kritik an und versucht konstruktiv damit umzugehen, daraus zu lernen und besitzt die Bereitschaft etwas am eigenen Verhalten zu verändern.