

# Wie du mit Kritik im Office umgehen kannst – auch ohne dickes Fell

---

**BP** [business-punk.com/2018/11/kritik-office](https://business-punk.com/2018/11/kritik-office)

Es gibt viele Dinge, die man im Büro nicht mag: Mails, in denen man unnötigerweise CC sitzt, eine defekte Kaffeemaschine und vor allem Kritik. Wer möchte schon vorgesetzt bekommen, dass die eigene Arbeitsweise nicht effizient genug wäre, man unfähig sei oder womöglich überfordert mit dem Job, nur weil mal ein Fehler unterlaufen ist? Niemand.

Manche Kollegen und Vorgesetzte nutzen die Feedback-Kultur im Unternehmen nicht nur dazu, um ihrem Frust freien Lauf zu lassen, sondern kommen mit konstruktiver Kritik um die Ecke. Allerdings ist eine negative Beurteilung nunmal eine negative Beurteilung, auch wenn sie in Watte verpackt ist. Während die einen sie locker wegstecken, fühlen sich andere angegriffen und hadern damit. Hier deshalb ein paar SOS-Tipps, wie man am besten mit Kritik am Arbeitsplatz umgeht – wenn man kein dickes Fell hat.

## #Vorschnelle Reaktionen vermeiden

---

„Wenn Kritik einen trifft, dann wird sofort Adrenalin im Körper ausgestoßen und das verhindert unser klares Denken, deswegen sollte man erst durchatmen“, erklärt Business Coach Anja Gerber-Oehlmann. Klingt simpel, ist aber effektiv. So kann man vorschnelle Reaktionen vermeiden, denn Kritik kommt meistens immer dann, wenn man sowieso schon unter Druck steht und das Stresspensum im Büro auf dem höchsten Level ist – maximale Performance unter hoher Anspannung. Ergo: Tief Luft holen.

## #Neutral reagieren

---

Atmen allein hilft natürlich nicht, eine Endlosfahrt im negativen Gedankenkarussell aber auch nicht. Heißt: Kritik erstmal zur Kenntnis nehmen, ohne diese zu bewerten. „Man kann es sich zur Angewohnheit machen, auf Kritik neutral zu reagieren“, sagt Gerber-Oehlmann. Mögliche erste Antworten könnten zum Beispiel sein: „Mhm, interessant“ oder „okay danke, alles klar“. Auch sei es hilfreich, die Bewertung, was die Kritik mit einem macht, möglichst lange rauszuschieben, um nicht sofort einzuknicken. Worauf es hier ankommt, ist erst mal Zeit zu gewinnen, um nicht im Eifer der Emotionen zu reagieren, denn wie wir alle wissen: Die besten Gegenargumente, Reaktionen oder Sätze fallen einem sowieso immer erst später ein. Außerdem empfiehlt Gerber-Oehlmann auch nachzufragen, wie die geäußerte Kritik denn genau gemeint sei. „Kritik wird von den meisten Menschen nicht präzise formuliert. Wenn man nachfragt, muss derjenige sich nochmals anders ausdrücken. In der Zeit kann man versuchen etwas runterzufahren“, sagt sie.

Generell gilt: Wenn man sich erst ein mal etwas von der unangenehmen Situation

distanziert hat, und sich Mut zusammenfassen kann, ist es sinnvoll nochmals das Gespräch mit der Person, die Kritik geäußert hat, zu suchen. Ihr zu sagen, dass die Äußerung verletzend war oder der Tonfall und dann nochmal nach Verbesserungsvorschlägen fragen. „Wenn jemand wirklich laut und aggressiv wird, dann muss man sagen, dass man das Gespräch gerne später mit der Person führen möchte, wenn sie wieder ruhiger ist“, sagt Gerber-Oehlmann.

## #Distanz schaffen

---

Hat man es geschafft, einigermaßen souverän auf die negative Beurteilung zu reagieren, heißt es nicht, dass man nicht trotzdem gekränkt oder verletzt ist. Trotzdem muss man den Arbeitstag weiterhin gut über die Runden bringen. „Wenn es geht, hilft Distanz zu der Person, die einen kritisiert hat“, so Gerber-Oehlmann. Kurze Pausen, wie ein mal um das Gebäude zu laufen oder sich kurz auf die Toilette zurückzuziehen, sind da Möglichkeiten. Ansonsten könne man beruhigende Musik hören, kleine Entspannungsübungen machen oder aber auch einen Wutzettel schreiben, und alles was einem durch den Kopf geht zu Papier bringen. „Es kann helfen sich auszuschreiben. Das hat auch einen symbolischen Charakter. Wenn man den Zettel dann zusammenknüllt oder schreddert, dann kann man sich auch vorstellen, dass man die Kritik los wird und diese schreddert.“