

Barbara Berckhan

**Jetzt
reicht's
mir!**

**Wie Sie Kritik austeilen
und einstecken können**

Kösel

453.

Inhalt

Einleitung	11
------------	----

ERSTER TEIL:

Kritik austeilen.....	13
Mund zu, Augen zu und aushalten.....	13
Meckern, motzen", maulen - die impotente Kritik	18
Vom Mut, die Störungen tatsächlich anzusprechen.	20
Der Nörgler und die Meckerziege.	22
Wann ist es sinnvoll, über das Störende zureden?.....	25
Halten Sie sich aus den Angelegenheiten anderer Leute raus	26
Akzeptieren Sie das, was Sie nicht ändern können.	27
Ignorieren Sie das Unwichtige.	29
Bevor Sie am Genervtsein ersticken.	30
Harmoniebedürftig oder die Angst, mit der Kritik anzuecken.....	31
Das explosive Hobby der Rabattmarkensammler.	32

Szenen einer Partnerschaft oder wie Rabattmarken gesammelt werden.....
Was passiert, wenn das Rabattmarkenheft voll ist ..
 Strategie: Erkennen Sie sich selbst oder sammeln Sie auch heimlich Rabattmarken?

Der Zündfunke und der große Knall.....
Was wirklich hilft: Ändern Sie Ihre Denkweise

Raus aus den Hemmungen!.....
 Strategie: So finden Sie den Mut, eine Störung anzusprechen

Der oder die Harmoniebedürftige

Kritisieren, ohne zu verletzen - so geht das

Geben Sie Ihrem Gegenüber ein stressfreies Feedback

Was wirklich hilft: Verzichten Sie auf Kampfhandlungen.....
 Strategie: Die einfache Art, anderen zu sagen, was Sie stört.....

Schlechtes Timing für ein kritisches Feedback.....
Die Kluft zwischen Wissen und Tun.....

Wie Sie Ihren Ärger ausdrücken können, ohne jemanden anzugreifen.....
Ärger, Aufregung und Wut - alles eine Sache des Denkens.....

Wie aus einer Mücke eine ganze Elefantenherde wird
 Strategie: So managen Sie Ihren Ärger

Du bist schuld!

Reden Sie über die Konsequenzen.....

Verhandeln statt verbieten.....

Die Kunst der Vereinbarung oder wie Sie eine Störung beseitigen können.....
Sorgen Sie für eine Regelung, mit der alle leben können.....

<u>Strategie</u> : So können Sie eine neue Vereinbarung aushandeln.	78
Mehr als nur leeres Gerede oder wie Sie eine Vereinbarung haltbar machen.	80
Gut kritisiert und nix passiert?	81
Die sechs häufigsten Gründe, warum eine Rückmeldung keine Wirkung zeigt und was Sie tun können.	82
Mit Samthandschuhen oder wie Sie hypersensible Menschen kritisieren können. . . .	88
So bleiben Sie selbstsicher, während Sie mit einem hypersensiblen Menschen reden.	90
<u>Vier Strategien</u> , mit denen Sie Ihren hypersensiblen Gesprächspartner kritisieren können.	91
Darf man seinen Vorgesetzten kritisieren?	94
Kann man andere Menschen überhaupt verändern?	96
Die andere Seite der Kritik: Anerkennung, Wertschätzung und Dankbarkeit	100
Warum es so wenig echte Anerkennung gibt	101
Die Fehler werden mehr beachtet als das, was gut läuft	102
Wenn die Anerkennung nur eine Mogelpackung ist.	104
Was wirklich hilft: Zeigen Sie Ihre Anerkennung und Wertschätzung.	105
<u>Strategie</u> : Wie Sie anderen Menschen eine positive Rückmeldung geben können.	107
Fangen Sie an, in anderen Menschen das Beste zu sehen.	108

ZWEITERTEIL:	
Kritik einstecken.....	109
Die überraschende Kritik und das Gefühl, hilflos zu sein.....	109
Kritik-Weltuntergang oder ein Geschenk?	111
Ergreifen Sie die Initiative statt sich der Kritik auszuliefern.....	112
Drei gute Gründe, um aktiv zu werden und andere um eine Rückmeldungzu bitten.....	113
<u>Strategie:</u> Wie Sie selbstsicher bleiben, wenn Sie kritisiert werden.....	114
Wenn die Kritik Sie aus heiterem Himmel trifft	117
<u>Strategie:</u> Die besten Anti-Überrumpelungstipps.	120
Der Hitzkopf.....	121
Wie Sie mit einer unsachlichen Kritik gelassen fertig werden.....	124
Die vier häufigsten Gründe, warum Menschen unsachlich kritisieren.....	125
1. Unsachlichkeit: Die Einmischung in Ihre Angelegenheiten.....	128
<u>Strategie:</u> So verteidigen Sie Ihr Hoheitsgebiet	132
2. Unsachlichkeit: Der Türmchenzerstörer.....	134
<u>Strategie:</u> So testen Sie einen Türmchenzerstörer.....	134
3. Unsachlichkeit: Dumme Sprüche und verbale Angriffe	138
<u>Strategie:</u> Wie Sie Ihrem Gegenüber sagen können, dassdie UnsachlichkeitSie stört.....	140
<u>Strategie:</u> So können Sie bissige Bemerkungen hinterfragen.....	142
<u>Strategie:</u> Wie Sie mit zwei Silben eine belanglose Bemerkung beiseiteschieben.....	144

4. Unsachlichkeit: Der Tratsch.....	145
<u>Strategie:</u> So beenden Sie Tratsch, Klatsch und Lästereien	149
Das Lästermaul und die Tratschtante.....	150

Wenn Sachliches mit Unsachlichem vermischt wird.....	153
Eine brauchbare Rückmeldung, garniert mit kleinen Nadelstichen.....	154
Sie können die kleinen Sticheleien einfach durchwinken	155
Wenn Ihr Gesprächspartner seltsame Rückmeldungen abliefern.....	157

Reagieren Sie überempfindlich auf Kritik?	159
Hinter der Kritikempfindlichkeit steckt die Angst vor Ablehnung.....	160
Acht entspannte Überzeugungen, mit denen Sie die Kritik gelassener annehmen können.....	161
Fehler, Patzer, Missgeschicke und wie Sie die am besten wieder ausbügeln.....	162
<u>Strategie:</u> So gehen Sie gelassen mit Ihren Fehlern um.....	163
Nach welchem Maßstab werden Sie von anderen gemessen?.....	164
Was wirklich hilft: Nehmen Sie die Kritik nicht persönlich	166
Ihr Schutzschild verhindert, dass Sie sich persönlich treffen lassen.....	167
<u>Strategie:</u> So stellen Sie Ihren Schutzschild auf.	168
Die beleidigte Leberwurst.....	170

Von der Macht des inneren Kritikers.....	172
Kennen Sie die nörgelnde Stimme in Ihren Gedanken? ...	173
Was spielt sich in Ihrem Kopf ab, wenn Sie einen Fehler gemacht haben?.....	174

Achten Sie darauf, was die Selbstkritik bei Ihnen anrichtet.....	177
<u>Strategie:</u> Lernen Sie Ihren inneren Kritiker kennen.	177
Wenn die eigene Leistung plötzlich nichts mehr wert ist.....	178
Wie die Selbstzweifel entstehen.....	179
Wie der innere Kritiker Anerkennung vernichtet.	181
Woher kommt die ganze Selbstkritik? „.....	182
Was wirklich hilft: Glauben Sie Ihrem inneren Kritiker nicht mehr.....	183
<u>Strategie:</u> Wie Sie Ihren inneren Kritiker zähmen können.....	184
Ohne das Kritikergeplapper sind Sie viel selbstsicherer.....	186
Auch die Selbsthilfe hat ihre Grenzen.....	187
Wenn der innere Kritiker immer leiser wird.....	188
Schlusswort.....	191
Literaturempfehlungen.....	192