



do care! – Praxishilfen:
Ihr Infobrief für
mehr Wohlbefinden im Job.



Dr. Anne Katrin Matyssek

do care!
Urbacher Weg 80c
51149 Köln
info@do-care.de
www.do-care.de

15. Ausgabe (20. März 2011)

PERSÖNLICHES: Meine Erfahrung mit dem Verhältnis von Lob zu Kritik

Ich geb's zu: Das war ein regelrechter Schock für mich, als ich kurz vor Weihnachten eine negative 1-Sterne-Rezension zu meinem (bisherigen) Lieblingsbuch „Führung und Gesundheit“ im Internet entdeckte. Mir wurde richtig schwindelig, mir zitterten die Knie. Konnte das sein, dass irgendjemand mein Buch, das sich von allen am besten verkaufte, sooo fürchterlich fand, dass er es mit einem einzigen winzigen Stern (Null Sterne geht nicht ...) bewertete?!

Mit etwas Distanz las ich den Text noch einmal in Ruhe. Was genau kritisierte denn der unbekannte anonyme Rezensent? Dass das Buch keine neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse beinhalte. Da hatte er ja völlig Recht. Das war auch gar nicht das Anliegen des „praktischen Ratgebers“, wie es schon im Titel heißt. Ich beschloss, mir daher diesen Aspekt seiner Kritik nicht näher „anzuziehen“. Trotzdem finden Sie in meinem neusten Buch mehr Zitate aus anderen Büchern und von Kollegen – und ich denke, daran ist der unbekannte Rezensent durchaus „mitschuldig“ ...

Aus negativem Feedback lerne ich immer ziemlich viel. Meist mehr als aus positivem, weil es mich deutlich länger beschäftigt. Aber ich habe mal überlegt, wie denn tatsächlich das Verhältnis von Lob zu Kritik in meinem Leben gelagert ist. Ich komme auf mindestens 30:1. In meinem Job gibt es ja immer und ständig positives Feedback – nach jedem Vortrag, jedem Seminar. Aber das Positive rauscht leider einfach so vorbei ... Schade!!! Kürzlich habe ich gehört: Kritik nimmt man 3mal wichtiger als Lob, sie begleitet einen 3mal länger. Ich für mich glaube: 3mal ist noch weit weit untertrieben. Ich würde mindestens auf 30:1 wetten ... Also genau umgekehrt ... Meine Kunden handeln keineswegs nach dem Motto „nicht gemotzt ist genug gelobt“ ...

Und ich habe mich gefragt, ob das eine Frage des Selbstwertgefühls ist, wie nahe einem Kritik geht bzw. man sie kommen lässt. Im Moment arbeite ich ja an dem Buch „Wertschätzung im Betrieb“; darin gibt es auch ein Kapitel über das Selbstwertgefühl. Dr. Bernd Sprenger meint, dass man es sein Leben lang immer wieder neu ausbalancieren muss – nur so bleibt man psychisch stabil, aber auch offen für Verbesserungen aufgrund von Kritik. Sich abschotten gegen Kritik ist genauso destruktiv (nur pseudo-stabil) wie jegliche Kritik vollkommen anzunehmen und sich selbst in Frage zu stellen. Sprengers Fazit: Kritik annehmen können ist Zeichen von Selbstwertstärke – nicht -schwäche. Das hat mich überrascht und gefreut ☺

Balance ist eben gefragt: Was davon ist richtig? Die findet man oft erst, indem man – wie im Fall von Konflikten – kurz auf mentale und / oder räumliche Distanz geht: Erst einmal durchatmen, dann die Kritik noch mal ent-emotionalisiert anschauen und näher betrachten: Was davon kann ich nachvollziehen? Will ich daraus etwas lernen? Etwas in Zukunft ändern? Wenn ja, was?

Ich wünsche Ihnen, dass Sie es schaffen, Kritik nicht über zu bewerten, sondern mit etwas Abstand Ihr Fazit für die Zukunft daraus zu ziehen; und vor allem, das Verhältnis von Lob zu Kritik in Ihrem Leben nüchtern und ehrlich zu betrachten – und sich übers Lob 30x zu freuen ... ☺

In diesem Sinne sonnige und
anerkennungsreiche Zeiten
wünscht Ihnen Ihre

Anne Katrin Matyssek 

BÜCHER (www.do-care-shop.de), DIE ZUM THEMA PASSEN:

- DANKE! MENSCH, SIND WIR FROH, DASS SIE FÜR UNS ARBEITEN – Mitarbeitern auf nette Weise „danke“ sagen; 50 Seiten, 5,00 Euro
- WERTSCHÄTZUNG IM BETRIEB. Impulse für eine gesündere Unternehmenskultur - erscheint ziemlich bald, lassen Sie sich informieren!
- CHEF, SIE HABEN EIN SUPER-TEAM! Endlich mehr Anerkennung im Job; 50 Seiten Hardcover mit Schutzumschlag für 19,90 Euro