



## Treff-Punkt

### Die Kunst des Umgangs mit Kritik

Der Treff-Punkt des Thurgauischen Katholischen Frauenbundes ist wahrlich ein Zusammentreffen vieler Frauen. Nach den großen Sommerferien ist es eine riesige Freude sich mit Frauen auszutauschen.

Über 50 Frauen dürfen zu einem fürstlichen Frühstücksbuffet gebeten werden. Das reichhaltige Angebot und die vielen frischen Brote finden grossen Anklang. Vom frischen Birchermüesli, über eine farbenfrohe Früchteplatte, bis zum Rührei mit Zitronengras fehlt es an nichts. Es wird herzhaft zugegriffen.



Nach guten Gesprächen beim gemütlichen Zmörgeln stimmt Frau Jacqueline Müller auf das schwierige Thema Kritik ein. In der Berufswelt wie auch im Privatleben kommen wir immer wieder in Kontakt mit Kritik. Sie ist ein wichtiges Mittel der Kommunikation und des Austausches, und als solches unverzichtbar. Der Umgang mit Kritik wird niemandem in die Wiege gelegt. Wir sind angehalten, den Umgang zu üben und sich eine Strategie anzueignen.



Die Gemeinderätin aus Pfyn macht in einem Fallbeispiel aus einer Frauenrunde verschiedene Strategien sichtbar. Die ausgesprochene Kritik „Warum habt ihr diese Frau aus dem Vorstand entlassen?“ wird mit verschiedenen Persönlichkeitstypen durchgespielt.

**Die Selbstverbindung-Wahrnehmung:** Der Fehler wird bei sich selber gesucht, Schuldgefühle stellen sich ein.

**Die Täterin-Haltung:** Die Reaktion ist explosiv, wird aggressiv, geht direkt zum Angriff über.

**Die Opfer-Haltung:** Die Reaktion ist implosiv, es stellt sich Hilflosigkeit, Resignation oder Vorwurf bei sich selber ein.

**Die Gegenüber-Beziehung:** Die Verbindung mit dem Gegenüber suchen, ruhig und gelassen mit gezielten Fragen zu klärenden Antworten finden.

Am Beispiel eines Schmetterlings, der auf einer einzelnen Blüte nicht immer den geeigneten Nektar findet, sondern erst durch das Sammeln auf vielen verschiedenen Blüten ein Gutes Ganzes findet, können im Umgang mit Kritik unterschiedliche Haltungen für ein konstruktives Miteinander zum Ziel führen.

*Dureschnuufe - auf Augenhöhe gehen - sich Zeit geben - Eskalation vermeiden - ein neues Treffen vereinbaren.*

*Wenn der Tag nicht dein Freund war, so war er Dein Lehrer.*