

Konstruktiv kritisieren

Anleitung für die Teilnehmer/-innen

Anleitung: Selbstklärung und „vierseitige“ Kritik

Denke an eine bestimmte Situation, in der du jemanden kritisieren willst – das kann ein erlebtes Beispiel aus der Vergangenheit sein oder ein Gespräch, das dir noch „bevorsteht“.

Nimm dir einige Minuten Zeit, um Klarheit über deine Position nach den vier Seiten des „Nachrichten-Quadrats“ zu gewinnen, indem du die folgenden Fragen zunächst für dich selbst beantwortest und Notizen dazu festhältst. Dein/-e Tandempartner/-in wird dir durch aufmerksames Zuhören und klärendes Nachfragen dabei behilflich sein.

Bereite deinen Einstieg in das Klärungsgespräch zur Darstellung deiner Position mit konkreten Formulierungen vor. Ein Mitglied des zweiten Tandems wird nach einer kurzen Erläuterung der Ausgangssituation die Rolle deines Konfliktpartners bzw. deiner Konfliktpartnerin übernehmen und auf deine kritisierenden Äußerungen in einem kurzen Rollenspiel (maximal 5 Minuten) „aus dem Bauch heraus“ reagieren.

Die beiden anderen Tandemmitglieder geben dir anschließend Rückmeldung darüber, wie konstruktiv deine Darstellung war, und inwieweit die vier Seiten dabei zum Zuge kamen.

Sache

Um welche Angelegenheit geht es mir konkret?

Beziehung

Wie hat sich der/die Andere verhalten? Was hat mich daran gestört?

Selbstkundgabe

Wie ging es mir dabei? Welche Folgen hatte das Verhalten für mich?

Appell

Was soll bzw. kann der/die Andere tun, um die Situation zu ändern?
