

## Kritik ertragen / Selbstreflexion

04.07.2018 ①

### 1) Was ist Kritik? → JUDEN

- a) Fachmännisch → prüfende Beurteilung & deren Äußerung in entsprechender Worten
- b) kritisieren, beanstanden, Bemängeln
- c) krit. Beurt. einer künft. Leistung eines Werkes
- d) Gesamtheit der Kritiker

### 2) Was ist Selbstreflexion → JUDEN

Reflexion über die eigene Person

- 1) Niemand möchte kritisiert werden, da diese unangenehm ist. Auch ist die Formulierung einem unangenehm, da man andere verletzen kann.

Kritik anzunehmen und zu formulieren, sodass die Kritik nicht kränkt, sondern motiviert ist eine soziale Kompetenz => Kritikkompetenz.

→

### Unterscheidung: ②

Aktive → konstr. Kritik üben, sofern Beurteilungsvermögen und empathische Kommunikationskompetenz vorhanden sind.

Passive → Empfangene Kritik konstruktiv bewerten zu können. Dafür benötigt man emotionale Selbstkontrolle und empathische Einschätzung des Kritisierten.

#### Reflexion:

- 2) Prüfen des und vergleichen der Nachdenken, Überlegen. → Reflektieren (wenn)

Was Reflektion genau ist wird philosophisch diskutiert: John Locke, Platon, Aristoteles, Jean-Jacques Rousseau, Herder usw. → Wirt. Kommunikationstheorie

③

Dyphonie: Empfindsamkeit → schwierig zu ertragen → ständige Gemütsheit, wie in der Pubertät

Gefühlsalterz → Reaktion wird nach innen bei Kritik eingetrennter → Gefahr (nach innen) Depremieren  
Externalisierung (nach außen) } ⇒ Brodelnder Vulkan  
↳ Wutausbrüche, Gewalt

Soziale Phobie = Angst vor Blamage

Strategien:

④

- Stressbewältigungstraining  
Bsp. Übungen zur Selbstreflexion  
Ressourcenaktivierung  
Achtsamkeit  
Entspannungsübungen
  - Sozialkompetenztraining ↯ wirkt oft nicht  
Bsp. Selbstwahrnehmung, Selbstreflexion
  - Psychotherapie ↯ wirkt meist nicht
  - Verhaltenstherapie
  - Imaginationsverfahren  
(Angst im Fisch packen)
- ⇒ Selbstführung!