

Feedback annehmen: Meine Reaktionsmuster auf Feedback

- Ich verteidige mich bei sofort.
- Ich lächle und verstumme, obwohl ich innerlich verzweifle.
- Ich zeige meine Emotionen sofort durch Tränen, Wutausbrüche, Gegenangriffe..
- Ich nehme jede Kritik vorbehaltlos an und bemerke oft erst später, dass sie nicht berechtigt war.
- Ich neige als Reaktion auf Kritik sofort zu Entschuldigungen oder sachlichen Rechtfertigungen.
- Ich habe immer sofort eine Erklärung auf den Lippen, warum ich nicht „schuld“ bin.
- Ich lasse mir nur von bestimmten Personen etwas sagen. Ich bin nur bereit Feedback von Menschen anzunehmen, die ich auch schätze. Von jedem lasse ich mir nicht Rückmeldungen geben!
- Ich neige dazu, Feedback überzubewerten: Wenn eine Kleinigkeit nicht passt, fühle ich mich total schlecht.
- Wenn ich negatives Feedback bekomme, zeige ich
- Ich kann Kritik zuerst überhaupt nicht annehmen. Erst etwas später, oft nach ein paar Tagen, kann ich mich in Ruhe damit auseinandersetzen und merke, dass da meist etwas Wahres dran ist.
- Ich freue mich, wenn man mich darauf hinweist, was ich besser machen kann.