

Expertenrat von Dr. Doris Wolf

Angst vor Kritik

*Strategien und Tipps für den Umgang
mit Kritik*

– Leseprobe –



Selbsthilfe-Informationen zur Angst vor Kritik

Hallo und guten Tag,

ich freue mich, dass Sie sich dafür entschieden haben, sich mit den Selbsthilfe-Strategien zur Angst vor Kritik näher zu befassen. Ich nehme an, dass Sie über die Videos zur Angst vor Kritik zu diesen Selbsthilfe-Informationen gekommen sind. Wenn nicht, dann holen Sie dies bitte nach, bevor Sie hier starten. In den Videos finden Sie einen ersten Überblick über die Angst vor Kritik. Sie erfahren u.a., wie die Angst vor Kritik entsteht, wie sie sich äußert, welche grundlegenden Einstellungen zur Angst vor Kritik führen und wie sie behandelt wird.

Die hier vorliegenden Selbsthilfe-Informationen für die Angst vor Kritik beruhen überwiegend auf den Prinzipien der Kognitiven Verhaltenstherapie.

Sie bestehen aus zwei Teilen:

In **Teil I** finden Sie Strategien, die sich speziell auf die Angst vor Kritik beziehen.

Teil II enthält Grundlagentexte, allgemeine Informationen darüber, wie Gefühle entstehen, welche Funktion die Angst hat, warum Entspannung wichtig ist, usw.

Lesen Sie sich erst einmal beide Teile durch und streichen Sie sich wichtige Stellen an. Wenn Sie dann konkret an Ihrer Angst vor Kritik arbeiten wollen, können Sie sich auf Teil I konzentrieren.

Diese Themen finden Sie in den Selbsthilfe-Informationen:

Teil I

So können Sie sich selbst dabei helfen, Ihre Angst vor Kritik abzubauen oder zu überwinden

1. Beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme:

Checkliste zur Angst vor Kritik

2. Konkrete Strategien, wie Sie langfristig Ihre Angst vor Kritik abbauen oder überwinden können:

2.1 Wie Sie Ihre Gedanken positiv beeinflussen können:

Hierarchie, ABC der Gefühle, Überprüfung der Gedanken, alternative Gedanken, Vorstellungsübungen

2.2 Grundlegende Einstellungen, die zur Angst vor Kritik führen

2.3 Wie Sie Ihr Verhalten verändern können:

Verhaltensexperimente, Konfrontation mit der Realität

2.4 Eine kurze Zusammenfassung der Schritte

3. Weitere hilfreiche Tipps, Strategien und Denkanstöße:

Körpersprache, Entspannungsstrategien, Gewinn-Verlust-Rechnung, Zeitreise, positive Selbstinstruktionen, konstruktive und destruktive Kritik, Umgang mit Kritik, Stärkung des Selbstwertgefühls, Aufbau sozialer Fertigkeiten

4. Wo Sie weitere Unterstützung finden:

Psychotherapeuten, Selbsthilfegruppen

Teil II Grundlagentexte

1. Wie Gefühle entstehen
2. Die 2 Fragen für gesundes Denken
3. Mentales Training - wie Sie es einsetzen
4. Gewohnheiten verändern - umlernen
5. Konfrontationstherapie
6. Die Bedeutung unserer Entspannung und Entspannungstechniken
7. Die Bedeutung unserer Atmung und Atemtechniken
8. Der Steckbrief der Angst
9. Allgemeine körperliche Veränderungen bei Angst und Angststörungen
10. Wie Sie am besten mit Ausrutschern umgehen und einem Rückfall vorbeugen können
11. Was tun, wenn Sie einen Rückfall haben

Anhang

- Musterblätter:
- ABC der Gefühle
 - 2 Fragen für gesundes Denken
 - Protokoll: Verhaltensexperiment
 - Gewinn-Verlust-Rechnung
 - Meine Konfrontationsübung

Erklärung der Symbole, die Sie in diesen Selbsthilfe-Informationen finden:



Das Symbol der Zunge weist Sie auf wichtige Selbsthilfe-Strategien hin.



Das Ausrufezeichen zeigt Ihnen wichtige Zusammenhänge und Erkenntnisse an.



Doppelstriche zeigen mögliche Stolpersteine auf dem Weg zur Angstüberwindung an.



Der rote Hintergrund kennzeichnet konkrete Anleitungen für die Selbsthilfe-Strategien

- Kleine rote Quadrate signalisieren Ihnen konkrete Tipps und Denkanstöße.

Teil I

So können Sie sich selbst dabei helfen, Ihre Angst vor Kritik abzubauen oder zu überwinden

1. Beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme

Sie leben vielleicht schon seit Jahren mit den Einschränkungen, die Sie durch Ihre Angst vor Kritik haben. Nun haben Sie den Entschluss gefasst, aktiv etwas gegen Ihre Angst zu tun. Die gute Nachricht: Sie können Ihrer Angst das Leben ganz schön schwer machen und sie auf das normale Maß reduzieren. Am besten beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme. Beantworten Sie die Fragen in der Checkliste zur Angst vor Kritik.

Checkliste zur Angst vor Kritik

Die meisten Menschen haben in manchen Situationen Angst vor Kritik. Bei manchen Menschen ist die Angst vor Kritik aber so stark, dass Sie deshalb Ihre Fähigkeiten nicht richtig entfalten können und die Meinung anderer völlig über Ihre eigene stellen.

Die folgende Checkliste gibt Ihnen Hinweise, welche Rolle die Angst vor Kritik in Ihrem Leben spielt. Beantworten Sie die Fragen offen und ehrlich.

Markieren Sie bitte die Fragen, denen Sie zustimmen:

- Ist Kritik für Sie meist bedrohlich?
- Können Sie erst mit sich zufrieden sein, wenn Sie eine Aufgabe perfekt erledigt haben?
- Stellen Sie sich bei allen Aktivitäten immer zuerst die Frage: Was wird der andere von mir denken?
- Tun Sie sich schwer, eigene Wünsche zu formulieren, weil Sie befürchten, deshalb nicht gut anzukommen?
- Haben Sie Angst vor neuen Aufgaben oder Aktivitäten, weil Sie dabei Fehler machen könnten?
- Fällt es Ihnen schwer, über Ihre wahren Gedanken und Gefühle zu sprechen, weil der andere Sie deshalb kritisieren könnte?
- Bemühen Sie sich, sich immer nach den Vorstellungen der anderen zu richten, weil Sie glauben, dann vor Kritik sicher zu sein?

- Vermeiden Sie es, im Mittelpunkt zu stehen, weil sonst Ihre Fehler umso stärker auffallen würden?
- Verheimlichen Sie Fehler, die Sie gemacht haben, vor anderen?
- Neigen Sie dazu, andere zu kritisieren, wenn Sie einen Fehler gemacht haben?
- Geben Sie anderen die Schuld, um von Ihrem Fehler abzulenken?
- Machen Sie Dinge, wofür Sie kritisiert werden könnten, heimlich?
- Sehen Sie Kritiker als Feinde, die Sie vernichten wollen?
- Kritisieren Sie sich häufig selbst?
- Können Sie sich einen Fehler nur schwer verzeihen?
- Kommen Sie sich bei einer Kritik vor wie ein verurteilenswerter Mensch?
- Ist für Sie Kritik gleichbedeutend mit Versagen?
- Ist es Ihnen sehr wichtig, bei anderen Menschen gut anzukommen?
- Haben Sie bei Kritik häufig den Impuls, sich an dem Kritiker zu rächen?
- Ziehen Sie sich von Menschen zurück, die Sie kritisieren?
- Fühlen Sie sich häufig durch eine Kritik gekränkt?

Wenn Sie viele der oben aufgeführten Fragen mit Ja beantworten konnten, dann kann dies bei Ihnen auf eine starke Angst vor Kritik hindeuten.

2. Konkrete Strategien, wie Sie langfristig Ihre Angst vor Kritik abbauen oder überwinden können

Ihre Angst, etwas nicht gut genug oder falsch zu machen und dafür kritisiert zu werden, begleitet Sie vermutlich schon viele Jahre. Ihre Gedanken kreisen darum: „Wie wird der andere über mich denken?“, „Hoffentlich mache ich nichts falsch!“, „Hoffentlich bin ich gut genug!“, „Was, wenn der andere mich kritisiert?“ Aus Angst vor Kritik versuchen Sie, möglichst alles richtig zu machen. Vielleicht versuchen Sie auch, das Risiko, kritisiert zu werden, dadurch zu minimieren, dass Sie möglichst gar nichts tun, was zu Kritik führen könnte. Unterlaufen Ihnen ab und zu mal Fehler, überlegen Sie vielleicht, wie Sie diese verbergen oder auf andere schieben könnten.

Nun halten Sie gerade die Selbsthilfe-Informationen, eine Möglichkeit, Ihr Leben mehr nach Ihren Vorstellungen und Talenten zu leben und sich unabhängiger von der Meinung anderer zu machen, in Händen. Es liegt an Ihnen, sich diese Strategien zu eigen zu machen und auf Ihr Leben zu übertragen. Es wird Sie eine gehörige Portion Ausdauer, Selbstdisziplin und Mut kosten, die alten Pfade zu verlassen - auch wenn Sie sehr starke Angst und starken Leidensdruck haben. Sie müssen altbekannte Einstellungen infrage stellen und entgegen alter Gewohnheiten handeln. Sie müssen ein Risiko eingehen, sich der Angst stellen und eine gewisse Zeit ertragen, dass Sie von neuen hilfreichen Einstellungen noch nicht überzeugt sind. Je nach Stärke Ihrer Angst sind Sie damit vielleicht überfordert, bringen nicht die Kraft auf, sich mit Ihrer Angst zu konfrontieren. Das ist kein Grund, die Hoffnung aufzugeben. Sie haben Einfluss auf Ihre Angst - ob mit oder ohne Therapeut.

Betrachten Sie, wenn Sie sich therapeutische Unterstützung holen möchten, dieses Selbsthilfe-Manual als Vorbereitung auf eine Psychotherapie und nehmen Sie Kontakt zu einem Psychotherapeuten auf. Psychotherapeuten sind dazu da, Sie in Krisen zu unterstützen, Ihnen neue Wege aufzuzeigen und Sie bei der Veränderung zu begleiten.

Im Augenblick ist der Kontakt zum Therapeuten aber ein Schritt zu weit. Gehen Sie jetzt erst einmal so vor, dass Sie sich intensiv mit den Selbsthilfe-Strategien befassen.



Ihr Weg aus der Angst setzt sich ebenso wie die Therapie bei einem Psychotherapeuten aus vielen einzelnen Bausteinen zusammen. Sie können Ihre Angst vor Ablehnung abbauen, indem Sie Einfluss nehmen auf Ihre Gedanken, Ihre körperlichen Reaktionen und Ihr Verhalten. Gleichgültig mit welchem Baustein Sie beginnen, Sie werden damit auch die anderen Bausteine günstig beeinflussen.