

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?

Expertenrat

- 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.

immer wieder Gedanken wie: „Ja, aber ...“, „Nein, das kann ich nicht.“, „Das stimmt so nicht.“, einfallen, sollten Sie überlegen, ob Sie die Strategien nicht zusammen mit einem Psychotherapeuten auf sich anwenden.

Ich möchte Ihnen vorschlagen, sich für die folgenden Übungen ein Arbeitsheft zuzulegen, in dem Sie alle schriftlichen Aufgaben notieren.

Erstellen Sie eine Hierarchie der Angst-Situationen.



Verschaffen Sie sich zuallererst einen Überblick, wo Ihre Angst vor Kritik Sie im Augenblick einengt oder blockiert. Notieren Sie sich in Ihrem Arbeitsheft alle Situationen, Tätigkeiten und Personen, die Sie im Augenblick meiden, nur unter höchster Anspannung oder mit Hilfsmitteln ertragen können. Bilden Sie eine Hierarchie, indem Sie die Situationen nach Schwierigkeit ordnen. In welcher Situation haben Sie am wenigsten Angst vor Kritik, welche können Sie sich überhaupt nicht vorstellen anzugehen? Notieren Sie an oberster Stelle die leichteste Situation, dann die zweitleichteste, bis ganz unten schließlich die schwierigste Situation erscheint.

Eine Angsthierarchie könnte z.B. so aussehen:

1. *fahre Auto - mit meinem Partner als Beifahrer*
2. *lade meine Freundin zu Selbstgekochem ein*
3. *bestehe meinem Partner gegenüber darauf, dass meine Lieblingsfernsehserie angeschaut wird*
4. *verlasse das Büro ausnahmsweise früher wegen eines Arzttermins*
5. *sage meiner Kollegin, dass es mich stört, wenn sie dauernd Privatgespräche im Büro führt*
6. *lade meine Eltern nicht zu meinem Geburtstag ein*
7. *melde mich in der Firma für ein neues Projekt*
8. *lasse eine unwichtige Arbeit in der Firma einige Zeit liegen*
9. *bitte meinen Partner darum, mir zu sagen, was er in unserer Partnerschaft anders haben möchte*
10. *bekenne mich offen zu einem Fehler usw.*

Notieren Sie sich Ihre Gedanken.



Nun gilt es aufzuschreiben, mit welchen negativen Gedanken Sie sich Angst machen:

Was sagen Sie sich, was schlimmstenfalls passieren könnte, wenn Sie sich in dieser Situation befinden?

Gehen Sie eine Situation nach der anderen in Ihrer Hierarchie durch und notieren Sie sich Ihre Katastrophengedanken. Was denken Sie z.B., was passieren würde, wenn Sie Ihre Eltern nicht zum Geburtstag einladen? Welche Gefahren sehen Sie auf sich zukommen, wenn Sie Auto fahren und Ihr Partner Beifahrer ist? Was befürchten Sie, wenn Sie einen Fehler zugeben?

Wahrscheinlich werden Sie herausfinden, dass es für alle Situationen ähnliche Befürchtungen sind. Sie befürchten, kritisiert zu werden, für unfähig, minderwertig oder nicht liebenswert gehalten zu werden, usw.



Ordnen Sie Ihre Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen und Ihr Verhalten in ein ABC der Gefühle ein.

Machen Sie sich mit dem Zusammenhang zwischen Ihrem Denken, Fühlen, körperlichen Befinden und Verhalten vertraut. Sie fühlen, wie Sie denken, d.h. machen Sie sich angstvolle Gedanken, dann verspüren Sie Angst. Lehnen Sie sich selbst ab, halten sich für unfähig oder minderwertig, dann müssen Sie sich zwangsläufig unsicher fühlen und Angst vor der Kritik anderer haben. Machen Sie sich hingegen akzeptierende, ermutigende Gedanken, fühlen Sie sich selbstsicher und unabhängiger von der Meinung der anderen. Und das Schöne an diesem Zusammenhang ist: Sie können Ihre Gedanken verändern.



Ebenso wie Sie sich jetzt mit angstvollen Gedanken Angst machen, können Sie in der Zukunft mit selbstakzeptierenden Gedanken Gelassenheit und Selbstvertrauen bewirken.

Nehmen wir einmal an, Sie wollen Ihrer Bürokollegin sagen, dass es Sie stört, wenn sie im Büro sehr oft Privatgespräche am Telefon führt. Sie haben Angst, Ihren Wunsch zu äußern, weil Sie denken, dass Sie dann von ihr als Streberin kritisiert werden.

Dann können Sie das ABC der Gefühle verwenden, um Situation, Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen und Verhalten einzuordnen.

Unter A steht die Situation:

Meine Kollegin führt sehr oft Privatgespräche im Büro.

Unter B stehen Ihre Gedanken:

Das stört mich. Mir ist es peinlich, diese Gespräche mit anhören zu müssen. Wenn ich ihr das sage, dann tut sie mich als Streberin ab. Das ist furchtbar.

Unter C notieren Sie Ihre Gefühle, Körperreaktionen und Ihr Verhalten:

Ich habe Angst, kritisiert zu werden, bin unsicher und sage nichts zu ihr.

Nehmen Sie sich nun **die erste Situation** Ihrer Hierarchie zur Hand und ordnen Sie Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen und Verhalten in das ABC der Gefühle ein. Ein Musterblatt zum ABC der Gefühle finden Sie im Anhang. Mehr über diesen Zusammenhang zwischen Ihrem Denken, Fühlen, Ihren Körperreaktionen und Ihrem Verhalten erfahren Sie im Grundlagentext **<Wie Gefühle entstehen>**.



Überprüfen Sie Ihre Gedanken.

Der nächste Schritt besteht darin, dass Sie Ihre Befürchtungen überprüfen. Sie überprüfen, ob Sie in Ihren Gedanken die Gefahr,

