

Destruktive Kritik- und Ärgeräußerung



Konstruktive Kritik- und Ärgeräußerung

**1. Reduzieren Sie Ihre Anspannung.
Atmen Sie ruhig und gleichmäßig.**

2. Achten Sie

- auf eine situationsangepasste Körpersprache
statt eine aggressive Körpersprache einzusetzen**

- auf ein situationsangepasstes paraverbales Verhalten.**

Konstruktive Kritik- und Ärgerausdrückung

3. Gebrauchen Sie Ich-Botschaften.

4. Verzicht auf aggressive Äußerungen oder verschleierte Anschuldigungen.

5. Benennen Sie das konkrete Verhalten statt die ganze Person zu verurteilen.

6. Stellen Sie nicht nur das Negative am Verhalten des Gesprächspartners heraus, sondern auch positive Aspekte.

7. Benennen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse und die vom Gesprächspartner erwünschten Verhaltensweisen.

8. Hören Sie genau zu, wie Ihr Gesprächspartner die Situation sieht und sein Verhalten erklärt.

9. Prüfen Sie selbstkritisch Ihren eigenen Anteil an der Ärgersituation.

10. Klären Sie gegenseitige Erwartungen ab.

Konstruktive Kritik- und Ärgeräußerung



Solchermaßen **konstruktive Kritik- und Ärgeräußerungen** dienen der Konfliktlösung und dem besseren Umgang miteinander.