



NIMM'S NICHT PERSÖNLICH!

Ja, und wie soll ich's denn nehmen? Unpersönlich?
Zehn Formen von Kritik, die wir nicht gut aushalten.

VON MIRA MÜHLENHOF

Zwei Arten von Kritik treffen uns besonders: wenn sie ungerechtfertigt ist – und wenn sie wahr ist. Welche schmerzt mehr? Meist Letztere. Das liegt an der Diskrepanz zwischen Selbstbild und Fremdbild. Das Bild, das wir von uns selbst haben, deckt sich nicht mit dem Bild, das sich andere von uns machen. Zwischen unserer Selbstwahrnehmung und der Wahrnehmung, die andere von uns haben, klafft eine Lücke: der blinde Fleck oder auch der wunde Punkt. In unserem Verhalten zeigen wir unbewusst Dinge, auf die wir, wenn wir darauf angesprochen werden, meist mit Abwehr reagieren. Und diese Abwehrstrategien verfolgen den Zweck, jene Stelle unseres Ichs zu schützen, an der wir besonders verletzlich sind. In unserer Abwehr auf „berechtigte“ Kritik kommen wir in Kontakt mit alten Gefühlen und Glaubenssätzen. Alte Wunden können aufreißen, die längst vernarbt schienen. Dabei ist es meiner Erfahrung nach unerheblich, wie die Kritik formuliert wurde. Es geht nicht um die Verpackung, sondern um den Inhalt.

Die Macht der intrinsischen Motivation

Unter intrinsischer Motivation verstehen wir den inneren Antrieb des Menschen. Als Enneagramm-Expertin unterscheide ich zehn unterschiedliche intrinsische Motivationen: Perfektion, Liebe, Erfolg, Individualität, Wissen, Sicherheit, Kampf, Spaß, Macht und Harmonie. Unser Denken, Fühlen und Handeln wird von diesen Moti-

vationen gesteuert. Der Mensch wird sich jeweils bemühen, möglichst perfekt, liebevoll, erfolgreich, individuell etc. zu sein. Und wir sind uns dieser Zielrichtung unseres Tuns, dieser Fixierung unserer Persönlichkeit, nicht bewusst.

In meiner Coaching-Praxis kann ich beobachten, was passiert, wenn sich nun Kritik auf eben diese intrinsische Motivation bezieht: Klienten können innerlich regelrecht zusammenbrechen. Sie sind dann nicht mehr in der Lage, ihre Gefühle auszuhalten.

„Nun nimm das doch nicht so persönlich!“ Kaum ein Satz bringt uns schneller auf die Palme. Ja, wie soll ich es denn nehmen? Unpersönlich? Was einem der Partner oder die Partnerin, die Chefin oder der verhasste Kollege im eskalierenden Streit an den Kopf wirft, ist ja meist wahr – es ist nur das Allerletzte, was wir in diesem Moment hören möchten. Thematisiert unser Gegenüber in solchen Momenten unsere unbewusste intrinsische Motivation auf negative Art und Weise, sind wir hilflos. Im Folgenden gebe ich Beispiele, wie Kritik auf die zehn Formen intrinsischer Motivation wirken und wie sie uns bis ins Mark treffen kann.

Zehn Formen der Kritik

Kritik am Perfektionisten: *Du bist nicht gut genug.* Erhält ein Perfektionist diese Botschaft, dass er beim besten Willen eben *nicht* perfekt ist, trifft ihn das essenziell. Er arbeitet hart und gibt jeden Tag das Beste. Wenn ihm gespiegelt wird, dass seine Bemühungen nicht ausreichen, zieht ihm das den Boden unter den Füßen weg. ▶

Niemand empfängt gern Kritik – doch die Perfektionisten zerbrechen daran.

Generell können wir sagen, dass niemand gern Kritik empfängt. Doch Perfektionisten zerbrechen daran.

Kritik am Liebesmenschen: *Du machst das doch nur, weil du gemocht werden willst.* Liebesmenschen haben ihre Persönlichkeit darauf ausgerichtet, für andere da zu sein und zu helfen. Wenn diese Hilfe nicht angenommen wird bzw. kein ausreichender Dank dafür zurückkommt, trifft das den Liebesmenschen bis ins Mark. Es trifft ihn auch, wenn man ihm spiegelt, dass er gar nicht so selbstlos ist, wie er selbst gern erscheinen möchte.

Kritik am Erfolgsmenschen: *Du interessierst dich nur für dich und bist selbstverliebt.* Erfolgsmenschen bemerken oftmals gar nicht, dass sie nicht echt sind und eine Maske tragen, um anderen zu gefallen. Wenn ihnen signalisiert wird, dass andere dieses Spiel durchschauen und auf ihren Bluff nicht hereinfallen, kommen sie in Kontakt mit ihrem mangelnden Selbstwert: „Ohne meine Show, meine Tricks und meine Leistung bin ich nichts.“

Kritik am Individualisten: *Du verdienst keine Anerkennung.* Generell können wir sagen, dass Individualisten über ein stark negatives Selbstbild verfügen. Sie denken, dass sie schlecht sind und ihre Leistungen nichts wert seien. Das ist ein Thema bei Künstlern, die ihre hochgejubelten Werke selbst für banal halten. Wird diesen Menschen gespiegelt, dass das, was sie zu geben haben, auch wirklich schlecht ist und keinerlei Anerkennung verdient, ist dies eine Selbstbestätigung, die Individualisten in die Knie zwingt.

Kritik am Wissensmenschen: *Du bist ein Spinner.* Menschen mit einer Persönlichkeitsstruktur, die auf Wissen

fixiert ist, sind häufig Sonderlinge und kontaktscheue Eigenbrötler. Wird ihnen ihre Gefühllosigkeit gespiegelt und bezeichnet man sie als abgehobene Nerds, rutschen sie tief in ihren Gefühlsabgrund, der da heißt: „Ich bin sonderbar und ein Außenseiter.“

Kritik am Sicherheitsmenschen: *Du bist ein Angsthase.* Sicherheitsmenschen vermuten hinter jedem Baum einen Gewalttäter, hinter jedem unheimlichen Geräusch einen Einbrecher. Außerdem haben sie zumeist panische Angst davor, verlassen zu werden. Wird ihnen ihre eigene Unsicherheit und das mangelnde Selbstvertrauen gespiegelt, machen sie sich noch kleiner und sind nicht nur verletzt, sondern auch nachtragend.

Kritik am Kämpfer: *Du bist anstrengend.* Kämpfer lassen in ihrem Leben kaum einen Kampf aus – und mit Vorliebe kämpfen sie gegen ihre Mitmenschen. Sie leben das Prinzip Kontra. Wenn ihnen gespiegelt wird, dass sie mit ihrer Power und ihrer Kampfeslust den andern „zu viel“ sind und ihnen auf die Nerven gehen, trifft sie das hart. Denn ihnen ist ja gar nicht bewusst, wie schwer sie sich das Leben machen.

Kritik am Spaßmenschen: *Du bist albern und oberflächlich.* Nichts fürchtet der Spaßmensch mehr, als allein gelassen zu werden und dann in Kontakt mit der inneren Leere zu kommen. Wird ihm gespiegelt, dass er oberflächlich ist und man sich darum von ihm zurückzieht, bekommt er Panik. Zumal er sich selbst als tiefgründigen, aufmerksamen Menschen sieht. Er ist doch nur so lustig, weil er die anderen unterhalten will. Denkt er!

Kritik am Machtmenschen: *Du machst Angst und bist überheblich.* Macht-

menschen trifft es hart, wenn sich andere von ihrer harten Fassade einschüchtern lassen und niemand ihre guten Absichten erkennt. Sie kämpfen unermüdlich für Gerechtigkeit und haben sich dafür eine dicke Haut zugelegt, um ihren weichen Kern zu schützen. Wenn ihnen gespiegelt wird, dass sie andere übergehen und übergriffig sind, fühlen sie sich ungeliebt.

Kritik am Harmoniemenschen: *Du kriegst nichts auf die Reihe. Man kann sich nicht auf dich verlassen.* Letztlich wissen Harmoniemenschen selbst, dass ihnen zeitweise Energie zur Umsetzung von Vorhaben fehlt. Wird ihnen ihre mangelnde Ausdauer gespiegelt, kommen sie mit dem Gefühl in Kontakt, dass eh alles vergebens sei, ihre Bemühungen im Sande verlaufen und das, was sie tun, unwichtig ist.

Mit Kritik umgehen lernen

Wie können wir lernen, die Gefühlstürme auszuhalten, die durch *wahre* Kritik ausgelöst werden können? Aus meiner Sicht besteht eine große (wenn nicht sogar *die*) Aufgabe des Lebens darin, sich selbst gut kennenzulernen. Die Gründe für das eigene Handeln zu verstehen und aus diesem Wissen heraus zu lernen, sich selbst zu steuern. Wie das Verstehen des eigenen emotionalen Musters in einer Krise helfen kann, dazu nun ein Fallbeispiel aus meiner Coaching-Praxis.

Bernd, ein Abteilungsleiter, kam zu mir nach einem 360°-Grad-Feedback, das er in seinem Unternehmen absolviert hatte. Er verstand das Ergebnis nicht. Von seinem Vorgesetzten und der Personalleitung wurde ihm aufgezeigt, dass er „zu weich“ und „zu

nett“ sei. Er würde nicht genug durchgreifen, Projekte nicht nach vorn bringen und damit die Erwartungen des Konzerns nicht erfüllen. Ihm drohte ein Rückschritt in seiner Karriereplanung. Und ihm war nicht bewusst, etwas falsch gemacht zu haben. Er selbst sah sich zwar auch als „nett“ und „freundlich“, dass er allerdings als Führungskraft nicht in der Lage sei, strategische Projekte voranzubringen, das verstand er nicht. „Ich hab doch alles gemacht?!“

Ich begleitete ihn bei einem intensiven Selbstreflexionsprozess mit meiner Key to see-Methode. Ich arbeite dabei mit visuellem, symbolischem Material und passgenauen Sprachbotschaften. Bilder lösen starke Assoziationen aus, Worte können ebenso direkt auf das Unbewusste der Klienten einwirken. Innerhalb von drei Coaching-Terminen war Bernd in der Lage, seinen blinden Fleck aufzudecken. Er fand heraus, dass sein innerer Antrieb aus der intrinsischen Motivation *Harmonie* besteht. Diese hat viele gute Aspekte:

- das Talent zur Vermittlerrolle
- vorurteilsfreies Zugehen auf andere
- bescheidenes Auftreten, die Fähigkeit, von sich selbst absehen zu können
- ein freundliches, sonniges, verständnisvolles Gemüt

Spannend wurde es dann bei der Frage nach den Schattenseiten. Die „Leidenschaft“ (eine Eigenschaft, die Leiden schafft) von Menschen mit einer starken Tendenz zur Harmonie liegt in der *Trägheit*:

- Sie fangen stark an, um stark nachzulassen.
- Sie scheuen Konflikte, weil sie sie nicht aushalten können.
- Im Stress tauchen sie ab wie ein Vogel Strauß.
- Zum Jagen müssen sie gewissermaßen getragen werden.
- Weil sie mit sich und der Welt grundsätzlich im Frieden sind, fehlt ihnen der Drang zur Veränderung.

Als Bernd erkannte, dass die *Trägheit* seine verdeckte Leidenschaft ist

und dass sie aus dem negativen Glaubenssatz „Du bist nicht wichtig“ gespeist wird, konnte er das Ergebnis des 360°-Grad-Feedbacks annehmen. Seine Erkenntnis: Er bringt die Projekte wirklich nicht voran – weil er sich selbst nicht wichtig nimmt!

Dieser Moment der Erkenntnis eines Coachees ist immer wieder ein magischer Moment. Für beide Seiten. Die Erkenntnis zu integrieren ist ein durchaus schmerzhafter Prozess – mit befreiender Wirkung. Der Klient versteht plötzlich sein Leben rückwärts. Dann höre ich Sätze wie: „Das hab ich so noch nie gesehen! Krass, da wäre ich nie drauf gekommen! Es stimmt, als Kind war

ich auch schon träge!“ Der Klient ist nun in der Lage, die Puzzleteile seines Lebens neu zusammenzulegen. Und alles ergibt plötzlich ein stimmiges Bild. Bernd half diese Erkenntnis, sich selbst besser zu verstehen und auch annehmen zu können – ein wichtiger Schritt in seiner Persönlichkeitsentwicklung. Und er war fähig, konkrete Schritte zu planen und einen Weg zu finden, wie er lernen kann, seine „Trägheit“ zu überwinden.

Unter Entwicklung verstehe ich auch das Lösen von inneren Blockaden, die Befreiung von Ängsten und von Ballast, der uns hindert, authentisch, glücklich und erfolgreich zu sein. Der nächste Schritt ist dann die Selbstüberwindung: Das eigene Persönlichkeitsmuster loszulassen und etwas *anders* zu machen. Glücklicherweise sind wir umgeben von Menschen, die sich als Begleiter anbieten und uns dabei unterstützen können, kritikfähig zu werden. Für mich ist eine solche Entwicklung nicht mehr und nicht weniger als eine Lebensaufgabe. ◀◀

Die große Aufgabe des Lebens ist, sich selbst gut kennenzulernen.



Zur Autorin

Mira Mühlenhof

Coach mit dem Schwerpunkt intrinsische Motivation und Arbeit mit dem Enneagramm. Sie arbeitet für Unternehmen wie Airbus, DB und BMW.

www.keytosee.de