LANDESSPORTBUND
BRANDENBURG

Grundsätze zielführender Kritik

Kritik soll konstruktiv und fördernd wirken und nicht Menschen angreifen oder demotivieren. Es kommt besonders darauf an, wie und in welcher Form Kritik gezeigt und ausgesprochen wird.

Ein paar Grundsätze für zielführende Kritik:

- **Kritik ist zeitnah**
  Je schneller kritische Rückmeldung gegeben wird, umso erfolgreicher ist sie. Es gibt allerdings auch ein „zu früh“, z. B. in Lernsituationen, wenn noch geübt werden muss, um perfekt zu sein.
- **Kritik wird unter vier Augen ausgesprochen**
  Kritikgespräche sind am wirkungsvollsten in einem Vier-Augen-Gespräch. Kritik vor weiteren Personen ist beschämend und respektlos. Niemand wird gerne vor anderen bloßgestellt.
- **Kritik ermöglicht es, aus Fehlern zu lernen**
  Wer Fehler oder Fehlverhalten kritisiert, hilft das Handeln und Verhalten zu verbessern. Wer die Person kritisiert („Du bist faul, nachlässig“), verletzt oder entmutigt, erzeugt Angst, Demotivation, Ärger oder Widerstand.
- **Kritik ist konkret, sachlich und präzise**
  Der Sachverhalt muss im Kritikgespräch möglichst exakt und klar verständlich angesprochen werden. Wer nur sagt, dass „etwas“ falsch gemacht wurde, ohne Fakten und Beispiele zu nennen, vernebelt mehr als zu erklären.
- **Kritik ist begleitet von Emotionen**
  Wer Ärger, Enttäuschung oder Wut verspürt, tut gut daran, das auch dem/der Gesprächspartner*in zu sagen. All unsere Gefühle sind real vorhanden und wollen auch zur Sprache kommen. Aber Vorsicht: Emotionen haben ihre Berechtigung, ja, aber den ersten Zorn erstmal verrauchen lassen.
- **Kritik enthält keine Verallgemeinerungen, Unter- und Übertreibungen**
  Verwende nicht: immer, nie, ständig, alles, jedes Mal, manchmal, ein bisschen, eigentlich, ein wenig…
- **Kritik braucht ein Gespräch**
  Warum ein Mensch handelt wie er handelt, welche Hintergründe, Ursachen, Motive es dafür gibt, erfährst Du nur, wenn die betroffene Person die Möglichkeit hat, es zu sagen. Nur wer im Gespräch mit dem anderen ist und bleibt, kann auch verstehen.
- **Kritik bietet Hilfe an**
  Es geht darum, eine Veränderung zum Positiven zu bewirken, und nicht darum, die andere Person zu entwerten. Im Kritikgespräch wird gemeinsam nach Lösungen gesucht. Beide, Kritisierende*r wie auch Kritisierter*in, sind aufgefordert, ihren Beitrag zu leisten. Konstruktive Kritik enthält Vorschläge zur Verbesserung.

Bitte auch beachten, dass das Wort Kritik nicht nur negativ belastet ist, also im weitesten Sinne für viele Menschen Gemecker bedeutet. Kritik bedeutet im Allgemeinen die Beurteilung und deren Äußerung in entsprechenden Worten, also kann Kritik auch positiv sein, wenn etwas gefällt.

Details

Autorin:
Heike Arlt

zuletzt aktualisiert:

August 2025