

## Selbsttest: Führung von Kritikgesprächen

Für jede der folgenden Aussagen geben Sie bitte an, inwiefern diese auf Sie zutrifft. Nutzen Sie dazu eine Skala von 1 bis 5, wobei 1 „stimmt gar nicht“ und 5 „stimmt vollkommen“ bedeutet.

	1	2	3	4	5
1. Vor einem Kritikgespräch bereite ich mich gründlich vor und sammle konkrete Beispiele für das Verhalten, welches Anlass zur Kritik gibt.					
2. Ich lege einen geeigneten Zeitpunkt und Ort für das Kritikgespräch fest und Sorge dafür, dass wir ungestört sind.					
3. Bei der Formulierung der Kritik verwende ich „Ich-Botschaften“ und beschreibe, wie das Verhalten auf mich wirkt.					
4. Ich bleibe während des Gesprächs immer konkret und beziehe mich auf spezifische Beispiele und Beobachtungen.					
5. Ich gebe der anderen Person ausreichend Zeit und Raum, um auf die Kritik zu reagieren und ihre Sicht der Dinge darzustellen.					
6. Ich leite das Gespräch in eine lösungsorientierte Richtung und arbeite gemeinsam mit der betroffenen Person an Verbesserungsvorschlägen.					
7. Nach dem Gespräch mache ich Notizen zu den getroffenen Vereinbarungen und stelle sie der betroffenen Person zur Verfügung.					
8. Ich erkenne Fortschritte und Verbesserungen an und gebe positive Rückmeldungen, wenn das kritisierte Verhalten erfolgreich verändert wurde.					

### Auswertung:

**34–40 Punkte:** Ausgezeichnet! Sie haben ein gutes Verständnis für die Durchführung von effektiven Kritikgesprächen und setzen die entsprechenden Techniken erfolgreich um.

**26–33 Punkte:** Gut. Sie sind auf dem richtigen Weg, es gibt dennoch einige Bereiche, in denen Sie sich verbessern können.

**18–25 Punkte:** Ausbaufähig. Sie setzen einige wichtige Aspekte der Kritikgesprächsführung bereits um, es gibt jedoch noch recht viele Möglichkeiten zur Verbesserung.

**8–17 Punkte:** Verbesserungsbedürftig. Es gibt viele Bereiche, in denen Sie sich verbessern können, um Kritikgespräche effektiver zu führen. Setzen Sie die vorgeschlagenen Maßnahmen nach und nach um, damit Ihre Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner die Kritik besser annehmen und Verbesserungen vornehmen können.

*Hinweis: Dieser Test soll lediglich eine Orientierungshilfe bieten und die Selbstreflexion unterstützen. Er ersetzt keine professionelle und individuelle Beratung, die sinnvoll sein kann, wenn besonders schwierige Situationen gegeben sind.*