

Der Kritik-Kompass

KÜHLSCHRANKKARTE FÜR DIE FAMILIE

3 Schritte, um Kritik anzunehmen – ohne sich zu verschließen

Für Kinder ab 6 Jahren – und ehrlich gesagt für uns alle.

Wenn uns jemand kritisiert, reagieren viele mit Abwehr, Rechtfertigung oder Schweigen. Der Kritik-Kompass hilft, innezuhalten und die Kritik wirklich zu hören.

1

ATEMRAUM

Drei Atemzüge, bevor du antwortest.

Wenn du Kritik hörst, zähle innerlich langsam bis drei. Atme dabei ruhig ein und aus – das gibt deinem Kopf Zeit, bevor dein Mund reagiert.

Eltern-Tipp: Üben Sie das gemeinsam – auch in harmlosen Alltagssituationen.

2

ZUHÖREN

Höre zu, ohne sofort zu widersprechen.

Lass die andere Person ausreden. Stelle eine Frage, wenn du etwas nicht verstehst: „Was meinst du genau?“ Das zeigt Respekt – auch wenn du anderer Meinung bist.

Eltern-Tipp: Loben Sie aktives Zuhören – „Du hast richtig gut zugehört!“

3

ENTSCHEIDEN

Entscheide: Stimmt das? Was nimmst du mit?

Nicht jede Kritik ist fair. Frage dich:
„Steckt da etwas Wahres drin, das mir helfen kann?“
Wenn ja: danke. Wenn nein: lass es ruhig hinter dir.

Eltern-Tipp: Zeigen Sie, wie Sie Kritik annehmen – Kinder lernen durch Beobachten.

✂ **Ausschneiden & Laminieren**

Schneiden Sie diese Karte aus und hängen Sie sie an den Kühlschrank oder ins Kinderzimmer. Laminiert hält sie jahrelang.

Der Kritik-Kompass – Kurzversion

- 1 • ATEMRAUM → 3 Atemzüge
- 2 • ZUHÖREN → ausreden lassen
- 3 • ENTSCHEIDEN → was nehme ich mit?