

Uit de volgende tekst zijn enkele zinnen weggelaten. Zie hiervoor opgave 20.

Wie gehe ich gut mit Kritik um?

Lena Jelinek, Professorin für Klinische Psychologie und Psychotherapie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf beantwortet Fragen, die Menschen im Alltag auf der Seele liegen. Dieses Mal: Wie geht man am besten mit Kritik um?



- (1) Auf Kritik reagieren Menschen vor allem auf zwei Weisen: Entweder suchen sie die Ursache bei sich oder in äußeren Faktoren, also bei anderen oder den Umständen. Beides kann zu Problemen führen, wenn man es übertreibt.
- 5 (2) Wer zu sehr auf sich schaut, denkt schnell in die Richtung „Immer mache ich alles falsch“. Dann kann eine einzige Kritik alles andere übertönen, so wie ein Tropfen Tinte ein ganzes Glas Wasser färbt. Dazu neigen besonders Menschen, die sich grundsätzlich auf die Mängel konzentrieren und sich selbst die größten Kritiker sind. Auf die Dauer
10 bekommen sie ein Problem mit sich selbst, im Extremfall können sie depressiv werden.
- (3) Wer dagegen Kritik immer sofort abwehrt und die Schuld bei anderen sieht, bekommt irgendwann Probleme mit seinen Mitmenschen. Die lassen das meist langfristig nicht mit sich machen.

15 **(4)** Besser ist es, offen zu bleiben und möglichst viele Ursachen in Erwägung zu ziehen, wenn etwas schiefgegangen ist. Also nicht sofort zu sagen: „Stimmt doch gar nicht!“ Aber eben auch nicht: „Du hast recht, immer vermassele ich alles!“

(5) Wer sich leicht verunsichern lässt, kann sich in einem schwierigen
20 Gespräch vorstellen, er sei ein Berg: An der Oberfläche pfeift der Wind, es schneit, oder die Sonne brennt. Aber drinnen ist es ruhig. Das Bild kann helfen, bei sich zu bleiben.

(6) Ich finde es selbst nicht immer einfach, mit Kritik umzugehen. Ich versuche dann, ruhig ein- und auszuatmen, um weiter klar denken und
25 gelassen reagieren zu können.

(7) Klug ist es auch, einmal darüber zu schlafen und sich zu überlegen, was an der Kritik dran ist. Außerdem hilft es, wenn man Kritik als Chance zum Lernen begreift. Und manchmal muss man akzeptieren, dass jemand anders etwas besser kann, ohne sich selbst abzuwerten.

30 **(8)** Besonders nah geht den meisten Kritik, wenn sie von Personen kommt, die für sie wichtig sind, etwa der Partner oder die Chefin. Und wenn ihnen das, was kritisiert wird, sehr am Herzen liegt, wenn sie sich vielleicht für genau dieses Projekt eingesetzt haben. Was Menschen richtig ärgert, ist, wenn sie sich missverstanden fühlen.

35 **(9)** Viele spielen so ein Kritik-Gespräch später wieder und wieder durch und diskutieren alles mit sich aus. 20

(10) Es gibt noch einen Trick, der hilft, meiner Erfahrung nach, vor allem technisch veranlagten Männern: unproduktive Gedanken und Grübeleien in ein mentales Spammail-Fach schieben.

40 **(11)** Auf jeden Fall in den Müll gehört Kritik, die verallgemeinert, sich gegen die Person statt gegen ein Verhalten wendet oder die sich im Ton vergreift. Das muss man sich nicht gefallen lassen. Stattdessen sollte man deutlich „Stopp“ sagen: „Bitte in einem anderen Ton!“

(12) Interessanterweise fällt es den meisten Menschen ähnlich schwer,
45 Lob anzunehmen. Viele spielen es herunter oder schieben es sogar weiter: „Ach, der Kollege hat da ganz toll vorgearbeitet.“ Das machen oft gerade diejenigen, die Kritik vor allem auf sich selbst beziehen. Am besten Lob wie ein Geschenk annehmen.

www.zeit.de, 2 oktober 2022

Tekst 5 Wie gehe ich gut met Kritik um?

Als je niet optimaal met kritiek omgaat, kan dat nadelige gevolgen hebben.

2p 18 Noem **twee** mogelijke gevolgen uit de alinea's 2 en 3.

2p 19 Geef van elk van de onderstaande beweringen aan of deze wel of niet overeenkomt met de regels 15-34.

- 1 Analyseer een misgelopen situatie net zo lang tot je zeker weet wat de oorzaak ervan was.
 - 2 Mensen met een grote verbeeldingskracht durven makkelijker discussies aan te gaan.
 - 3 Overweeg of andermans kritiek terecht is.
 - 4 Opbouwende kritiek kan je gevoel van eigenwaarde vergroten.
- Noteer achter elk nummer op het antwoordblad 'wel' of 'niet'.

Uit alinea 9 is een aantal zinnen weggelaten. Ze staan hieronder in een verkeerde volgorde (a tot en met d).

1p 20 Wat was de oorspronkelijke volgorde?

Noteer de letters in die volgorde op het antwoordblad.

- a Gegenüber anderen gelingt es vielen nämlich sehr gut, freundlich und nachsichtig zu sein: „Das war ja auch wirklich nicht so einfach“ oder „Das ist echt schade, du hast dich doch richtig angestrengt“.
- b Aber das bringt gar nichts.
- c Wenn man überhaupt nicht davon loskommt, kann es helfen, sich zu überlegen, was man einer Freundin oder einem Kollegen sagen würde, wenn die in der Situation wären.
- d Das darf man sich auch selbst mal sagen und ein bisschen gnädig mit sich sein.

„Trick“ (Zeile 37)

1p 21 Welcher Begriff kennzeichnet diesen Trick?

- A Dankbarkeit
- B Distanz
- C Evaluation
- D Rebellion

- „in den Müll“ (Zeile 40)
- 1p 22 Wie viele Arten von Kritik wären dem 11. Absatz nach **nicht** akzeptabel?
- A 2
 - B 3
 - C 4
 - D 5
- 1p 23 Wie sollte man dem 12. Absatz nach auf Lob reagieren?
zum Beispiel mit:
- A „Das war kein großes Ding!“
 - B „Ein paar Dinge hätten noch besser laufen können!“
 - C „Ich habe doch nur meine Arbeit gemacht!“
 - D „Wie lieb von dir!“

Bronvermelding

Een opsomming van de in dit examen gebruikte bronnen, zoals teksten en afbeeldingen, is te vinden in het bij dit examen behorende correctievoorschrift.