**Kritik und Ich**

Wie ist meine grundlegende Haltung
zu Kritik? (Person / Rolle)

**Ich werde kritisiert**

* Welche Kritik von anderen trifft mich ganz besonders?
* Wofür werde ich besonders häufig kritisiert?
* Was geschieht mit mir, wenn ich von anderen kritisiert werde?
* Welche Mimik/Gestik/Aussagen/Signale … triggern mich besonders, lassen mich innerlich erstarren und klein werden?
* Wie gehe ich dann damit um?

**Ich kritisiere andere**

* Wie geht es mir damit, selbst zum Kritiker von anderen zu werden?
* Was kritisiere ich an anderen besonders?
* Was weiß ich über meine Wirkung auf andere?

**Ich kritisiere mich selbst**

* Wie geht es mir mit meiner Selbstkritik?
* Wofür kritisiere ich mich selbst ganz besonders?
* In welchen Zustand versetzt mich das?

**Projektionen**

Denk an einen Menschen, mit dem du (heftige) negative Gefühle verbindest.

* Wie ist seine Wirkung auf dich? Welche Gefühle/Körperempfindungen/Fantasien löst er aus?
* Welche Qualität insbesondere ist es an ihm, die diese Wirkung auf dich hervorruft?
* Was wird der Person durch diese Qualität möglich?
* Wo in deinem Leben würde es dir guttun, ein klein wenig mehr zu sein wie die Person?