

# Englisch ist scheiße... Beleidigung im Arbeitsheft

**Beitrag von „CDL“ vom 28. Februar 2025 17:43**

## Zitat von Isa\_1985

Sorry, ich hab das mit dem zitieren noch nicht so drauf ☺ hast du eine Idee, wie mir das gelingen kann? Wie ich da entspannter werde?

Ich habe das Gefühl, je mehr positive Rückmeldung ich bekomme, umso entspannter kann ich dann auch mit negativem Feedback umgehen, aber wenn das auch vermehrt ausbleibt, dann nehme ich mir auch die Kritik mehr zu Herzen...

Versuch mal in dich hineinzuhören. Warum gibt es diese Abhängigkeit von positivem Feedback von außen? Ist das nur beruflich relevant oder gibt/ gab es das auch in privaten Kontexten? Also behutsame Selbstreflektion, um besser zu verstehen, woher dieses Bedürfnis kommen könnte, um dich selbst besser zu verstehen und unterstützen zu können.

Bei mir hängt das beispielsweise mit Selbstwertfragen zusammen. Mein Weg bestand also darin, mich bewusst mit der Selbstwertthematik auseinanderzusetzen einerseits und andererseits mir selbst besseres Feedback zu geben, also nicht nur zu sehen, was nicht geklappt hat, sondern mir auch möglichst täglich bewusst vor Augen zu halten, was an Herausforderungen ich gut und richtig gelöst/ gemacht/ erklärt/ ... habe, oft ohne jedwede Vorbereitung.

Wenn berufliche Kritik kommt, die mich tiefer trifft als sie sollte, dann überlege ich, was da gerade in mir angetriggert wird, also woran kann diese Kritik gerade andocken bei mir persönlich, so dass es mehr mit mir macht, als es sollte. Das ist die Basis dafür, dass ich das, was angetriggert wurde, wo es um mich persönlich geht, auf die private Seite zurückschieben kann wo es hingehört und das, worum es tatsächlich beruflich geht auch professionell betrachten, beantworten, angehen kann. Das braucht am Anfang mehr Zeit, mit etwas Übung geht das aber sehr flott, weil man die eigenen Triggerpunkte gut genug kennt und versteht, um die eigenen Rollen schnell sortieren zu können.

Ach so: Wenn du unter ein Zitat drunter klickst, dann kannst du darunter schreiben.