

Wie kritikfähig bin ich? — Selbsttest

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Aussagen | Nie | Selten | Häufig | Immer |
| Ich bekomme körperliche Symptome wie Herzrasen, wenn jemand Kritik an mir äußert. |  |  |  |  |
| Ich finde Kritik ungerechtfertigt und höre gar nicht richtig zu. |  |  |  |  |
| Eigene Fehler versuche ich zu verschleiern. |  |  |  |  |
| Ich denke tagelang über die Kritik nach. |  |  |  |  |
| Kritische Bemerkungen verunsichern mich. |  |  |  |  |
| Ich mache mir Selbstvorwürfe, weil ich nicht gut genug gearbeitet habe. |  |  |  |  |
| Um gar nicht erst Kritik aufkommen zu lassen, vermeide ich neue Projekte. |  |  |  |  |
| Entscheidungen fallen mir schwer, weil ich Angst vor kritischen Bemerkungen habe. |  |  |  |  |
| Ich falle Kritiker:innen ins Wort. |  |  |  |  |
| Bei Kritik versuche ich mich zu rechtfertigen. |  |  |  |  |
| Ich zweifle an meinen Fähigkeiten und gebe Kritiker:innen recht. |  |  |  |  |
| Bei Kritik werde ich wütend und starte zur Gegenattacke. |  |  |  |  |
| Ich erstarre bei Kritik und kann keinen klaren Gedanken fassen. |  |  |  |  |
| Eine kritische Bemerkung empfinde ich als Angriff auf meine Kompetenz als Kita-Leitung. |  |  |  |  |
| Ich kann bei kritischen Äußerungen keine sachlichen Nachfragen stellen. |  |  |  |  |