

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.				