

# Unfaire Kritik kontern und gewinnen

Hart in der Sache, fair zu den Menschen. Solche Kritik gehört einfach zur Politik dazu, macht sie besser. In der Regel ist die Kritik inhaltlich konstruktiv und fair in der Form. Manche Kritik kommt jedoch wie ein persönlicher Angriff daher. **Das Dilemma:** Wer sich zu viel bieten lässt, wirkt schwach. Wer mit gleicher Münze heimzahlt, steigt in einen Konflikt ein, den man nie wollte.

**Die Basis einer erfolgreichen Gegenwehr lautet: Ruhe bewahren, nachdenken und klug reagieren.**  
Dies gelingt am besten, wenn du dich zunächst fragst: Was steckt dahinter?

## 1. Ein Versehen?

Manche Menschen haben ihr Urteil schon ausgesprochen, bevor es wohl überlegt ist. Dies kann am Zeitdruck liegen oder daran, dass sie in Gedanken schon längst woanders sind. So kommt es zu vorschneller und unfairen Kritik mit falschem Ton und verletzenden Worten.

## 2. Böse Absicht?

Der Unfaire kritisiert vorsätzlich vor Zeugen, um sein überlegenes Wissen und Können zur Schau zu stellen oder Dir zu schaden. Vielleicht hat er es auf Deinen Posten abgesehen oder will Dir mal zeigen, „wo der Hammer hängt“.

## 3. Persönliche Abneigung?

Der Unfaire kann Dich nicht leiden. Bei jeder sich bietenden Gelegenheit, versucht er Dich in ein schlechtes Licht zu stellen. Vorsicht: Das könnte auch zu Mobbing führen. In diesem Fall steckt ebenfalls böser Wille hinter der unfairen Kritik.

## 4 SOUVERÄNE STRATEGIEN, DEM UNFAIREN DEN WIND AUS DEN SEGELN ZU NEHMEN:

### 1. Versachlichen

Du tust so, als hättest du die beleidigende Bemerkung gar nicht bemerkt oder als sei es dir völlig egal. Gehe aber auf den sachlichen Inhalt ein und frage zum Beispiel nach, was genau aus Sicht des anderen nicht in Ordnung war oder was er zur Verbesserung vorschlägt.

### 2. Fragend in die Offensive wechseln

Sprich offen die Art und Weise an, wie dein Gesprächspartner seine Kritik vorgebracht hat: „Warum greifst du mich so an?“ „Warum sagst du das jetzt und in diesem Ton?“ Reagiere nicht emotional, sondern bleibe auf der Sachebene.

### 3. Mit Humor kontern

Entschärfe die Situation humorvoll. Sage zum Beispiel: „Wie ein begabter Mann sich so gehen lassen kann!“ (Willy Brandt zu Franz J. Strauß). Humor entspannt und nimmt die Brisanz aus der unfairen Äußerung.

### 4. Vertagen

Wird der unfaire Angriff mit voller Kraft vorgetragen, ist es sinnvoll, sich zunächst in Deckung zu bringen. Ziehe dich zurück und biete an, später in Ruhe über die Angelegenheit zu sprechen. Wehre dann entschieden jeden Versuch ab, dich jetzt doch noch ins Gespräch zu ziehen.

Hoffe nicht darauf, dass der Unfaire sein Fehlverhalten zugibt und sich entschuldigt. Innerlich mag er es vielleicht einsehen. Aber er kann nicht zu seinem Fehler stehen. Verzichte auf Diskussionen. Es reicht, wenn der Unfaire sich zukünftig zügelt.

Deine Strategie gegen unfaire Angriffe soll einem Ziel dienen:  
**Du willst, dass der Unfaire dir gegenüber in Zukunft mehr Respekt zeigt.**