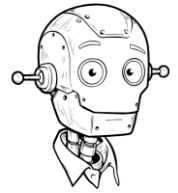


Selbstkritik übersetzen

Nicos Schraubenschlüssel · Arbeitsblatt 2



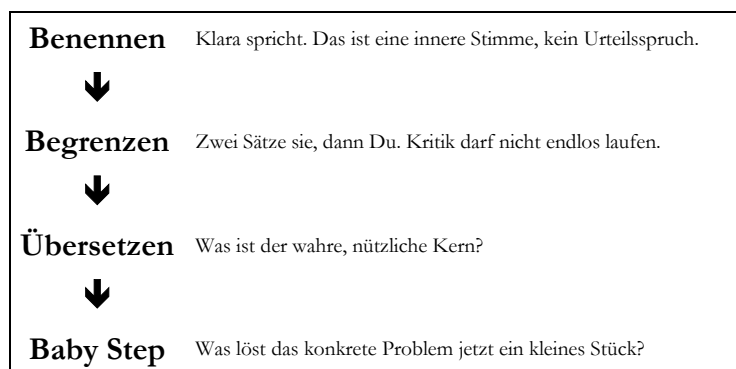
Worum es hier geht:

Selbstkritik meldet sich oft nach Fehlern, peinlichen Momenten oder unerledigten Aufgaben. Manchmal steckt darin ein brauchbarer Hinweis. Klara verpackt ihn nur gerne als Urteil über Dich. Dieses Blatt hilft Dir, Deine Selbstvorwürfe in hilfreichen Output zu verwandeln.

Dein Anlass: Was ist passiert?

1. Das Klara-Programm

Merksatz: Klara darf sich melden. Sie bekommt aber nicht die Leitung.



**Ronnys Systemhinweis:**

»Kritik erkannt.
Wahrheitsgehalt unklar.
Tonfall: beschädigend.«

2. Deinen Klara-Ablauf erfassen

Nutze diesen Abschnitt, wenn Selbstkritik gerade laut wird oder Du typische Selbstkritik besser verstehen willst.

Schlagwort	Frage	Beispielantwort	Deine Antwort
Klara-Satz	Was sagt sie?	»Typisch. Unzuverlässig.«	
Gefühl	Was löst es aus?	Scham, Druck	
Impuls	Was willst Du dann tun?	Flüchten, vermeiden	
Kosten	Was passiert, wenn Klara übernimmt?	Ich mache gar nichts.	
Mein Klara-Muster	Wie läuft es typischerweise ab?	Wenn ich einen Fehler mache, erklärt Klara mich zum Problem.	

3. Selbstkritik übersetzen

Hier baust Du den kleinsten brauchbaren Umgang mit Klara.

Schritt	Deine Umsetzung	Beispielantwort	Deine Antwort
Benennen	Wer spricht gerade?	Klara spricht.	
Begrenzen	Welche zwei Sätze darf sie sagen? Wie stoppst Du sie danach?	»Verbockt. Unzuverlässig.« Danke, Klara. Jetzt übersetze ich.	
Übersetzen	Was ist der nützliche Kern?	Rückmeldung war fällig	
Baby Step	Was tust Du jetzt konkret?	Kurze Antwort schreiben	
Schutzregel	Was hilft beim nächsten Mal?	24-Stunden-Rückmeldung	

Mein neuer Umgang mit Klara:

Wenn Klara _____, lasse ich sie _____

Dann übersetze ich ihren Angriff in: _____

Mein nächster kleiner Schritt ist: _____

4. Der 24-Stunden-Test

Eine einzige Aufgabe: Teste Deinen neuen Umgang mit Klara einmal in den nächsten 24 Stunden.

Danach setzt Du genau einen Haken.

Was war der Selbstkritik-Moment?		☐ gemacht ☐ vergessen ☐ Klara war schneller ☐ überraschend hilfreich
Was hat Klara gesagt?		
Was war der brauchbare Kern?		
Was ist war der nächste kleiner Schritt?		

Wenn es nicht klappt, frage nicht: »Was stimmt nicht mit mir?«

Habe ich Klara **klar benannt**?

Habe ich sie **begrenzt**?

Habe ich den **nützlichen Kern** gefunden?

War mein **Baby Step klein** genug?



Ronnys Systemhinweis:

»Status: Selbstkritik begrenzt.
Reparaturhandlung verfügbar.«

Aus „Die Macht der Muster – Warum Du tust, was Du nicht willst, und wie Du das änderst“ von Manuel Dierlinger © 2026 Mentoren-MediaVerlag

Alle Rechte an Text, Inhalt, Figuren, Gestaltung und Abbildungen bleiben beim Autor und/oder Verlag. Eine Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung, öffentliche Zugänglichmachung, Bearbeitung, Übersetzung oder Nutzung in abgewandelter Form ist nur mit vorheriger schriftlicher Zustimmung der Rechteinhaber zulässig. Die offizielle Weitergabe erfolgt ausschließlich über die vom Autor oder Verlag freigegebenen Kanäle.