

# Kritisér hinanden noget mere

*Af Anders Stahlschmidt og Karen Lumolt*

Mange er bange for at kritisere, og det er synd. Når vi tænker på at sige noget kritisk til andre, så forestiller vi os tit enten at det skal siges aggressivt, som et angreb, mens andre falder i den modsatte grøft: De undskylder, pakker kritikken ind og beder nærmest om tilgivelse på forhånd. Kritik behøver ikke være mavesur eller sønderlemmende. Den kan godt være konstruktiv. Man skal bare følge nogle helt enkle regler.

1) Gør dig klart, hvad du vil opnå med din kritik. Målet for konstruktiv kritik er ikke at køre et andet menneske i sænk eller at overbevise nogen om, at du selv er meget, meget klog. Målet er at gøre den man kritisere bedre. Ingen bliver bedre af at blive kaldt idiot. Det gælder både på arbejdet og derhjemme.

2) Sig det ligeud. Kritik skal ikke være aggressiv, men man skal heller ikke undskylde, når man kritisere, for så virker man bare som om man dækker over en endnu hårdere kritik, end den man giver udtryk for. Du har lov til at sige din mening, så længe du er fair og straight.

3) Ret din kritik mod det personen har foretaget sig og ikke mod personen selv. Det hedder ikke: "Du er dårlig til at stave!" Hvis man i stedet siger: "Der er mange stavefejl i det, du har afleveret" kan man bevare en gensidig respekt. Forskellen ligger i, om man går efter bolden eller efter manden.

4) En god, konstruktiv kritik tager altid udgangspunkt i konkrete facts, som begge parter kan være enige om. Giv eksempler på, hvad det er du mener, så I har noget konkret at tale ud fra og så det bliver helt klart, hvad du mener.

5) Beskriv i stedet for at fortolke. "Du er s'gu altid så sur" er en fortolkning. "Jeg synes du ser sur ud." er en beskrivelse. Mærk selv forskellen ved at læse de to udsagn igen. Den første måde er følelsesladet og ude af kontrol. Den anden måde lægger op til en snak om, hvordan det kan være at personen opleves som sur. Ikke mindst når det gælder dine egne følelser er det vigtigt at beskrive dem. "Jeg bliver skuffet, når du ikke overholder vores aftale," er en beskrivelse og en ordentlig måde at tale på. "Du er simpelthen bare ikke til at stole på!" er den følelsesladede måde, hvor du lader dine følelser overtage kontrollen og bevæger dig ned under snot- og tåregrænsen.

Når du modtager kritik skal du til gengæld overholde disse regler, hvis kritikken skal føre til noget godt:

- 1) Lyt åbent til hvad der bliver sagt.
- 2) Spørg indtil du forstår, hvad den der giver kritik mener.
- 3) Anerkend kritikken, også selvom du ikke er helt enig.

Alle de narrøve, der ikke kan finde ud af at overholde noget så simpelt som disse regler er nogle imbecile ånds-amøber, der ikke burde have lov at gå frit omkring. De er bare SÅ dårlige til det med kritik. God fornøjelse.

*Karen Lumholt og Anders Stahlschmidt er partnere i Lumholt & Stahlschmidt KOMMUNIKATION. De underviser bl.a. i at give konstruktiv kritik og andre former for kommunikation.*

[www.lskommunikation.dk](http://www.lskommunikation.dk)