



## 3.4 OMGAAN MET KRITIEK VAN ANDEREN

### Vragen :

- 1) Herken je die shitspiral bij kritiek?  
(Dat je er zelf nog wat kritiek bovenop gooit, waardoor je je extra ellendig voelt) Zo ja: geef een voorbeeld.
  - 2) Vind jij het lastig om steun te zoeken als je je rot voelt? Zo ja: waarom?
  - 3) Wie zou jij voortaan willen inschakelen wanneer je iets naars hebt meegemaakt?
  - 4) Wie vertrouwt jij met jouw gevoelens?
  - 5) Wanneer je kritiek krijgt, check je dan weleens hoe de ander het bedoelde? Zo ja: wat leer je hiervan?  
Zo nee: zou je hiermee willen experimenteren de komende weken?
- 

**GOED GENOEG.**

## DE 5 TIPS OM MET KRITIEK OM TE GAAN:

Tip 1) Voorkom dat je in een shitspiral terechtkomt. Herken negatieve gedachtes over jezelf ('Ik had dit moeten voorkomen' of 'Waarom zit ik hier nou zou erg mee?') en blijf mild jezelf.

Tip 2) Vraag jezelf: wat heb ik nu nodig? Misschien moet je even bijkomen van de schok, dus gun jezelf hier de tijd en de ruimte voor. Zorg extra goed voor jezelf in deze lastige situatie.

Tip 3) Schakel hulp/steun in van iemand bij wie je je veilig voelt. Blijf er niet mee rondlopen in je eentje. Trek je niet terug vanuit schaamte. Veel perfectionisten denken dat ze een ander tot last zijn, maar draai het eens om. Hoe fijn is het als iemand jou om hulp vraagt?

Tip 4) Check of de kritiek echt zo bedoeld was als jij hem hebt opgevat. Vaak maken we het in ons hoofd veel groter dan het bedoeld was.

Tip 5) Wil ik hier iets van leren? Nadat je tip 1 t/m 4 hebt doorlopen, kun je kijken of je de volgende keer anders met deze situatie wilt omgaan. Gebruik hiervoor de groeimindset. (Tip: je mag er ook voor kiezen om niks met deze situatie te doen).

**GOED GENOEG.**

NIEMAND VINDT  
KRITIEK KRIJGEN  
LEUK. ER IS NIKS  
MIS MET JE ALS  
KRITIEK JE  
RAAKT!

GOED GENOEG.





## LES 3.4 OMGAAN MET KRITIEK VAN ANDEREN

**OP DE VOLGENDE PAGINA'S VIND JE DE  
PRINTVRIENDELIJKE VERSIE VAN DIT WERKBOEK.**

**GOED GENOEG.**



## **Les 3.4 Omgaan met kritiek van anderen**

### ***Vragen:***

#### **1) Herken je die shitspiral bij kritiek?**

(Dat je er zelf nog wat kritiek bovenop gooit, waardoor je je extra ellendig voelt)

Zo ja: geef een voorbeeld:

#### **2) Vind jij het lastig om steun te zoeken als je je rot voelt?**

Zo ja: waarom?

#### **3) Wie zou jij voortaan willen inschakelen wanneer je iets naars hebt meegemaakt?**

**GOED GENOEG.**

## **Les 3.4 Omgaan met kritiek van anderen**

**4) Wie vertrouw jij met jouw gevoelens?**

**5) Wanneer je kritiek krijgt, check je dan weleens hoe de ander het bedoelde?**

Zo ja: wat leer je hiervan?

Zo nee: zou je hiermee willen experimenteren de komende weken?

**GOED GENOEG.**



## **DE 5 TIPS OM MET KRITIEK OM TE GAAN:**

### **Tip 1) Voorkom dat je in een shitspiral terechtkomt.**

Herken negatieve gedachtes over jezelf ('Ik had dit moeten voorkomen' of 'Waarom zit ik hier nou zou erg mee?') en blijf mild jezelf.

### **Tip 2) Vraag jezelf: wat heb ik nu nodig?**

Misschien moet je even bijkomen van de schok, dus gun jezelf hier de tijd en de ruimte voor. Zorg extra goed voor jezelf in deze lastige situatie.

### **Tip 3) Schakel hulp/steun in van iemand bij wie je je veilig voelt.**

Blijf er niet mee rondlopen in je eentje. Trek je niet terug vanuit schaamte. Veel perfectionisten denken dat ze een ander tot last zijn, maar draai het eens om. Hoe fijn is het als iemand jou om hulp vraagt?

### **Tip 4) Check of de kritiek echt zo bedoeld was als jij hem hebt opgevat.**

Vaak maken we het in ons hoofd veel groter dan het bedoeld was.

### **Tip 5) Wil ik hier iets van leren?**

Nadat je tip 1 t/m 4 hebt doorlopen, kun je kijken of je de volgende keer anders met deze situatie wilt omgaan. Gebruik hiervoor de groeimindset. (Tip: je mag er ook voor kiezen om niks met deze situatie te doen).

**GOED GENOEG.**

**NIEMAND VINDT  
KRITIEK KRIJGEN  
LEUK. ER IS NIKS  
MIS MET JE ALS  
KRITIEK JE  
RAAKT!**

**GOED GENOEG.**