



KOPFKINO-STOPP

für Führungskräfte

Der 3-Fragen-Reset nach Kritik und schwierigen Gesprächen

3 Fragen, die dir helfen, Kritik zu sortieren -
statt sie den ganzen Abend mit dir herumzutragen.

KENNST DU DAS?

Das Gespräch ist längst vorbei - aber in deinem Kopf läuft es weiter.

Du gehst einzelne Sätze durch und fragst dich, ob du zu hart, zu weich oder nicht souverän genug warst.

Aus Reflexion wird Grübeln. Und plötzlich zweifelst du nicht nur an der Situation, sondern an dir.

DIESER MINI-RESET HILFT DIR, ...

- ... Fakten von Interpretation zu trennen.
- ... deinen inneren Trigger zu erkennen.
- ... wieder bewusst zu entscheiden, statt aus Unsicherheit zu reagieren.

Nimm dir 2-5 Minuten. Ehrlich. Kurz. Ohne dich zu bewerten.

Savita Slavín



DIE 3 FRAGEN FÜR DEINE KLARHEIT

1

WAS WEISS ICH WIRKLICH?

Raus aus der Interpretation - zurück zu den Fakten.

- Was wurde tatsächlich gesagt oder getan - ohne Bewertung?
- Welche Bedeutung habe ich selbst ergänzt?
- Was davon kann ich gerade gar nicht sicher wissen?

ANKERSATZ: Das ist meine Interpretation - noch nicht die Wahrheit.

2

WAS WIRD GERADE IN MIR GETRIGGERT?

Verstehen, was in dir passiert.

- Was fühle ich gerade - Ärger, Scham, Unsicherheit oder Druck?
- Welcher innere Satz steckt darunter? Zum Beispiel: Ich darf keine Fehler machen.
- Was verändert sich, wenn ich diesen Satz für einen Moment nicht glauben muss?

ANKERSATZ: Ich darf wahrnehmen, was da ist, ohne sofort zu reagieren.

3

WAS BRAUCHT DIE SITUATION JETZT VON MIR?

Zurück in deine Wirksamkeit.

- Gibt es einen sachlichen Punkt, den ich ernst nehmen sollte?
- Muss ich klären, korrigieren oder nachfragen - oder darf ich es stehen lassen?
- Was ist mein nächster ruhiger, klarer Schritt?

ANKERSATZ: Ich handle aus Klarheit - nicht aus Stress.



WAS SICH VERÄNDERN KANN

wenn du Kritik prüfst, statt sie sofort persönlich zu machen



Weniger Grübeln

Ein schwieriger Moment nimmt nicht mehr automatisch deinen ganzen Abend ein.



Weniger defensive Reaktionen

Du gewinnst Abstand und kannst im Gespräch bewusster reagieren.



Kritik wird sortierbar

Du prüfst: Was davon ist hilfreich - und was gehört nicht zu mir?



Mehr Klarheit

Du triffst Entscheidungen weniger aus Unsicherheit oder innerem Druck.



Mehr innere Stabilität

Du bleibst mehr bei dir - auch wenn dein Gegenüber unzufrieden ist.

60-SEKUNDEN-RESET

- 1 STOPP. Einmal ruhig ein- und etwas länger ausatmen.
- 2 Beide Füße bewusst auf den Boden stellen.
- 3 In einem Satz benennen: Was ist tatsächlich passiert?
- 4 Fragen: Was ist jetzt mein nächster klarer Schritt?



Souveräne Führung heißt nicht, dass dich nichts trifft.

Sie zeigt sich darin, dass du dich wieder sortierst
und bewusst entscheidest, wie du handeln möchtest.