



Wenn Kritik dich triggert

– Der SOS-Guide für
Leaderinnen, um Stress,
Grübeln & Selbstzweifel in
innere Ruhe zu verwandeln.

Mehr Klarheit & Selbstvertrauen

WER ICH BIN

Über mich

Ich bin Esther – Heilpraktikerin für Psychotherapie, Stress- und Burnout-Beraterin.

Vor ein paar Jahren hätte ich nie gedacht, dass ich einmal anderen Frauen zeigen würde, wie sie in stressigen Situationen ruhig und klar bleiben können.

Ich war selbst gefangen im Kreislauf aus Überforderung, innerem Druck und dem Gefühl, nie genug zu sein.

Irgendwann habe ich verstanden: Nicht die Situationen selbst machen uns nervös, sondern die Gedanken, die wir darüber glauben.

Mit meiner Ausbildung als NLP-Practitioner habe ich gelernt, diese mentalen Muster zu verändern – und genau daraus ist dieser SOS-Guide entstanden.



Heute helfe ich Frauen, ihre mentale Stärke wiederzufinden – damit sie in Meetings, Gesprächen und im Leben mit innerer Ruhe führen können.

Das solltest du unbedingt wissen:

Jede Veränderung ist ein Prozess, der meistens nicht auf Anhieb funktioniert. Sie braucht Zeit und Durchhaltevermögen, um in den Alltag integriert zu werden.

Es ist ein Weg, den du in deinem Tempo beschreiten darfst aber vor allem auch **bereit** bist, diesen zu gehen.

Esther Golik

ESTHER-GOLIK.DE



W O R U M G E H T E S

Einleitung

Kritik löst bei vielen einen inneren Alarm aus: Herzklopfen, Abwehr, Scham – oder das Gefühl, sich rechtfertigen zu müssen.

Doch was, wenn Kritik nicht das Ende deines Wertes ist – sondern nur ein Moment, der deine innere Haltung prüft?

Dieser SOS-Guide zeigt dir 5 mentale Reframes, die du sofort nutzen kannst, um:

- aus der Panik zu kommen,
- klar zu bleiben – auch unter Druck,
- und zu entscheiden: Was davon nehme ich mit? Was lasse ich los?

Nimm dir 5 Minuten. Deine Ruhe beginnt jetzt.



5 mentalen Reframes

Reframe 1

Kritik ist Feedback zu einer *Situation* – nicht zu meinem Wert als Führungskraft.

Alter Gedanke:

„Kritik heißt, ich habe etwas falsch gemacht. Ich hätte besser vorbereitet, klüger reagieren, souveräner wirken müssen.“

Neuer Gedanke:

„Kritik ist eine Rückmeldung zu einer Sache – nicht zu mir als Person. Ich kann sie prüfen, annehmen oder ablehnen, ohne mich infrage zu stellen.“

Reflexion:

Wo in den letzten Wochen hast du Kritik persönlich genommen, obwohl es um eine Sache ging?

Wie würdest du heute reagieren, wenn du wüsstest: Mein Wert als Führungskraft steht nicht zur Debatte.

Notiere dir nach jeder Kritik-Situation:

- Was genau wurde kritisiert?
- Was davon betrifft wirklich meine Verantwortung?
- Was kann ich mitnehmen – und was darf ich loslassen?

Mini-Anker:

Sag dir im Kopf: „Ich bin in Ordnung. Das Thema ist, was betrachtet wird – nicht ich.“

Reframe 2

Ich darf mir Zeit nehmen, um klar zu antworten – das ist Stärke, keine Schwäche.

Alter Gedanke:

„Ich muss sofort etwas Schlaues sagen – sonst verliere ich an Autorität.“

Neuer Gedanke:

„Eine ruhige, überlegte Antwort zeigt, dass ich Kontrolle und Klarheit habe.“



DEINE

5 mentalen Reframes

Reflexion:

In welchen Situationen hast du aus Druck heraus zu schnell reagiert? Wie hat sich das im Nachhinein angefühlt?

Übe in Meetings bewusst das „2-Sekunden-Power-Pause“-Prinzip:

Wenn du angesprochen wirst, atme zweimal tief durch, bevor du antwortest. Diese kleine Pause wirkt nach außen souverän – und gibt dir innen Raum, dich zu sortieren.

Mini-Anker:

„Ich darf denken, bevor ich spreche. Meine Ruhe ist meine Stärke.“

Reframe 3

Souveränität bedeutet, ruhig mit Unsicherheit umzugehen – nicht, sie zu verstecken.

Alter Gedanke:

„Ich darf keine Unsicherheit zeigen, sonst wirke ich inkompetent.“

Neuer Gedanke:

„Echte Führungsstärke heißt, mit Unsicherheit präsent zu bleiben – authentisch, menschlich, klar.“

Reflexion:

Wo versuchst du momentan, perfekt zu wirken?

Wie würde es sich anfühlen, Unsicherheit zuzulassen, ohne sie zu bewerten?

Nimm dir jeden Morgen 1 Minute, um laut auszusprechen:

„Ich kann führen, auch wenn ich mich gerade unsicher fühle.“

Das trainiert dein Nervensystem darauf, Sicherheit in Bewegung zu erleben – nicht erst, wenn alles perfekt ist.

Mini-Anker:

„Ich darf fühlen – und trotzdem führen.“



5 mentalen Reframes

Reframe 4

Klarheit schafft Respekt – auch wenn nicht jeder meine Sicht teilt.

Alter Gedanke:

„Ich muss es allen recht machen, damit ich als gute Leiterin wahrgenommen werde.“

Neuer Gedanke:

„Ich darf klar und wertschätzend meine Position vertreten – das ist Führung, keine Härte.“

Reflexion:

Wann hast du zuletzt aus Harmoniebedürfnis etwas Wichtiges nicht ausgesprochen? Was wäre passiert, wenn du klar, aber ruhig, deine Sicht geteilt hättest?

Bereite dich vor wichtigen Gesprächen mit einer „Klarheit-in-3-Schritten“-Übung vor:

1. Was ist mein Standpunkt? 2. Warum ist er mir wichtig? 3. Wie kann ich ihn mit Respekt formulieren?

Mini-Anker:

„Klarheit ist kein Risiko – sie ist ein Geschenk für alle Beteiligten.“

Reframe 5

Kritik zeigt mir, wo ich wachsen kann – sie sagt nichts über meinen Wert aus.

Alter Gedanke:

„Kritik ist ein Angriff auf mich. Ich bin nicht gut genug.“

Neuer Gedanke:

„Kritik ist ein Spiegel. Ich entscheide, was ich daraus mache.“

Reflexion:

Welche Art von Kritik triggert dich am meisten – sachliche oder emotionale? Was löst sie wirklich aus: Angst vor Ablehnung, Kontrollverlust oder Selbstzweifel?

Führe ein „Wachstumsjournal“ – nach jeder Rückmeldung notiere dir:

- Was war der Kern der Aussage?
- Was kann ich daraus lernen?
- Wie kann ich mich weiterentwickeln, ohne mich abzuwerten?

Mini-Anker:

„Ich wachse – nicht, weil ich perfekt bin, sondern weil ich offen bin.“



ZIELE

Dein nächster Schritt

Kritik ist kein Urteil – sie ist eine Einladung, deine innere Stabilität zu stärken.

Wenn du lernst, dich selbst in diesen Momenten zu halten, wirst du als Führungskraft nicht nur gehört, sondern auch gespürt.

Und wenn du tiefer einsteigen möchtest und lernen willst, wie du deine innere Ruhe, Klarheit und Stärke auch in herausfordernden Situationen abrufst, begleite ich dich Schritt für Schritt in meinem Online-Programm *„Führen mit Klarheit & Selbstvertrauen“*.

Ich freue mich auf dich – und auf die Momente, in denen du dich selbst überraschen wirst, wie souverän du wirklich bist.

Alles Liebe,

deine Esther



COPYRIGHT NOTICE

„Wenn Kritik dich triggert“ – Der SOS-Leitfaden für Leaderinnen, um Stress, Grübeln & Selbstzweifel in innere Ruhe zu verwandeln.

Veröffentlichung: Oktober 2025

Autorin: Esther Golik

E-Mail: post@esther-golik.de

Website: www.esther-golik.de

Urheberrechtshinweis

©Copyright

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung, Verbreitung oder Weitergabe der Inhalte an Dritte ist ohne vorherige, ausdrücklich schriftliche Zustimmung der Autorin nicht gestattet.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der bereitgestellten Informationen. Jegliche Haftung für Schäden, die durch die Nutzung der Inhalte, Hinweise oder Aufgaben unmittelbar oder mittelbar entstehen, ist ausgeschlossen.



ESTHER-GOLIK.DE

