

Q&A, jetzt wird's persönlich, ich beantworte deine persönlichen Fragen, die ihr mir gestellt habt.
Heute:

"Wie gehst du mit Kritik um?"

Ich bin Laura Maria Wällnitz und [unterstütze neue Führungskräfte](#), gelassen, sicher & souverän zu präsentieren. Indem ich mit meiner psychologischen Expertise die Ursachen von Aufregung löse. Durch [effizientes Stimmtraining](#) mit mehr als 15 Jahren Bühnenerfahrung entfalten wir langfristig echte Überzeugungskraft.

Kritik annehmen lernen

Wenn du einmal weißt, wie du richtig mit Kritik umgehst, bist du viel gelassener. Je sicherer du selbst bist, desto mehr prallt ungerechtfertigte Kritik an dir ab. Desto leichter nimmst du wertvolle, echte Kritik für dich an und wächst dadurch.

Wie du konstruktiv mit Kritik umgehen kannst:

1. **Bleib gelassen & höre zu:** Atme tief durch und höre aktiv zu, ohne sofort zu reagieren. So zeigst du, dass du die Kritik ernst nimmst und gewinnst Zeit, um deine Gedanken zu ordnen.
2. **Frage nach & sei offen:** Stelle offene Fragen, um die Kritik besser zu verstehen. Das zeigt Interesse an Verbesserung und hilft dir, konstruktive Lösungen zu finden.
3. **Reflektiere & sei dankbar für die Zeit & Ehrlichkeit:** Bedanke dich für das Feedback, auch wenn es vielleicht im ersten Moment unangenehm ist. Überlege anschließend, welche Aspekte du umsetzen willst, um weiter zu wachsen.

Mit Selbstsicherheit kritikfähig werden

Wenn du selbstsicher bist und deine eigenen selbstkritischen Stimmen nicht mehr so stark, nimmst du auch fremdes Feedback viel lockerer auf. Stell dir vor: Du bist so sicher und in dir gefestigt, dass du bei jeder Kritik entspannt bleibst: Außerdem gewinnst du mehr **Überzeugungskraft & Selbstsicherheit**, die wir mit effizienten Methoden direkt in deinen Alltag bringen. Davon profitieren bereits über 100 begeisterte Teilnehmer. Das bestätigen wissenschaftliche Studien, die die Wirkung der Stimme untersuchen und die 5-Sterne-Bewertungen unserer Kunden.

Sichere dir jetzt den [Kurs & profitiere ab heute von deiner echten Selbstsicherheit!](#)

Viel Erfolg dabei,

Deine Laura Maria