

Opmerking bij de cover:

Een egel prikt, net als negatieve kritiek, zo zijn er ook kritische gedachten en gevoelens die prikken, waar je van mag leren en die je mag transformeren, dit boek helpt je daarbij. Om het gezicht van het egeltje is een hartje en dat staat voor het feit dat je kritiek ter harte mag nemen en met een hart mag geven.

Colofon

Eerste druk oktober 2019

© 2019 Henny Bos

Illustratie cover: Ashley van der Velden

Foto achterpagina: Arthur Manuel Paulo

Eindredactie: Paul van Puffelen

Lay out: Jo-Ann Snel

ISBN 97894-6328-305-2

Uitgeverij Boekenbent

www.boekenbent.com

Passages uit dit boek mogen worden overgenomen met bronvermelding.
En een melding van plaatsing aan: hennybos@xs4all.nl

Inhoud

Voorwoord	7
Als kritiek pijn doet.....	9
Als kritiek een zegen is	21
Je innerlijke criticus.....	23
Je eigen vijand	27
Negatieve reacties en gevolgen naar aanleiding van kritiek	32
Leerdoelen ten aanzien van kritiek	33
Complimenten in plaats van kritiek	34
Overall kritiek op hebben.....	37
De ergste kritiek.....	38
Onterechte kritiek.....	40
William Arthur Ward	42
Kritiek geven	43
Als kritiek bestraft wordt.....	44
Blame.....	45
De GEGA methode	46
Mijn management ervaring.....	47
Kritiek ontvangen	50
Theorie?	51
Waarheid.....	52
GROWING-model.....	54
Kritiek als spiegel.....	55
PRI en triggers	57
Feedback in plaats van kritiek.....	59
Daring Feedback.....	60
Positieve reacties op kritiek.....	61
De bellers en kritiek	63
Aforismen.....	64
Mini-onderzoek.....	69
Meer lezen van Henny Bos.....	73

Voorwoord

Iedereen krijgt in zijn leven te maken met kritiek, mijn ervaring met meer dan 1.000 mensen is dat er niet altijd even verstandig mee omgegaan wordt. Maar al te vaak schiet men in een felle reactie of verdedigt uit of lanceert een tegenaanval. Met alle negatieve en destructieve gevolgen van dien.

Ga na wat je doet bij kritiek: vecht, vlucht of bevries je. Schiet je in een felle reactie of geef je een respons recht uit je hart of trek jij je terug. Aan deze bewustwording draagt dit boek bij.

Dit boek is bedoeld om je te informeren over de voor- en nadelen van kritiek en hoe je daarmee het beste kunt omgaan, zonder schade te berokkenen en zelfs je voordeel ermee te doen.

Veel leer- en leesplezier!

Henny Bos, oktober 2019
www.hennybos.com