Kritik geben

Eine Stunde über zwei Regler und den Mut, etwas Unbequemes zu sagen

45 oder 90 Minuten
Einzel- oder Doppelstunde

Klasse 5 bis 13
mit Ihnen im Unterricht

Ethik, Klassenrat
Klassenleitung, Prävention

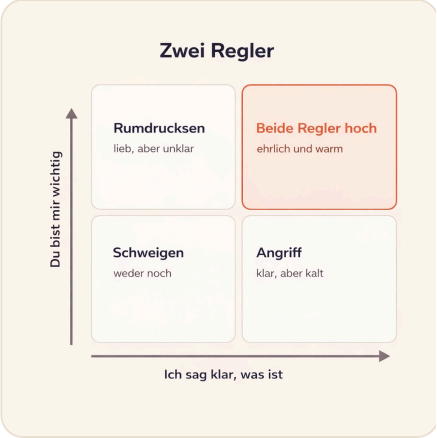
Kostenlos
ganzes Modul 1 ohne Code

Worum es geht

Alle sehen, wie Tim seine Freundin Lea vor anderen kleinmacht, und keiner sagt etwas. Die Lektion zeigt, dass **Schweigen auch eine Nachricht** ist, und gibt ein Bild für gute Kritik: **zwei Regler**. Der eine steht für „Wie wichtig ist mir die Person?“, der andere für „Wie direkt sage ich, was Sache ist?“. Gute Kritik hat beide oben, unter vier Augen, konkret und kurz. Es ist die letzte Lektion des Moduls.

Am Ende der Stunde können die Jugendlichen

- an Sätzen erkennen, wie die zwei Regler stehen,
- eine Rückmeldung mit beiden Reglern oben formulieren,
- erklären, warum Schweigen auch eine Entscheidung ist, und wann man sich Hilfe holen sollte.



Tafelbild aus der Lektion: die zwei Regler. Zum Abzeichnen oder an die Wand werfen.

Ablauf mit „Lektion gemeinsam“ am Beamer

45 Minuten

3 Min.	**Ankommen** Beamer Begrüßen, Startfolie an der Wand.
40 Min.	**Lektion gemeinsam** Beamer Folie für Folie auf Seite 2.
2 Min.	**Luft** Plenum Für Momente, in denen viele reden wollen. Bleibt Zeit: eine Frage von Seite 3 oder Teil C als Hausaufgabe ins Lerntagebuch, nicht bewertet.

Wenn es eng wird: Bei den Nachfragen eine Stimme statt drei.

90 Minuten

48 Min.	**Lektion gemeinsam** Beamer Mit allen Momenten, auch den freiwilligen.
5 Min.	**Pause** Plenum Bewegen, Tische stellen, Arbeitsblatt austeilen.
13 Min.	**Regler-Werkstatt** Arbeitsblatt Teil A allein (3 Min.). Dann Paare mit einer Situationskarte: einen Satz mit beiden Reglern oben schreiben (Teil B) und ihn sich gegenseitig sagen. Die Partnerin gibt zurück, wie er angekommen ist. Zwei Paare lesen ihren Satz vor.
10 Min.	**Gespräch** Plenum Kernfrage: *„Was ist bei euch eher das Problem, zu hart, um den heißen Brei reden oder gar nichts sagen?“* Dann: *„Wann ist es besser, nicht selbst Kritik zu geben, sondern eine erwachsene Person einzubeziehen?“*
5 Min.	**Nur für dich** Arbeitsblatt Teil C des Arbeitsblatts allein. Wird nicht eingesammelt.
4 Min.	**Luft** Plenum Für Vorspielen und Fragen. Bleibt Zeit: eine Frage von Seite 3.
5 Min.	**Abschlussrunde** Gespräch Jede und jeder sagt ein Wort, mit dem sie heute rausgehen. Wer nichts sagen möchte, sagt: *„Ich gebe weiter.“*

© 2026 LeuchtMensch. Gern kopieren und weitergeben, auch online und auf Lernplattformen: kostenlos, unverändert und mit dem Namen LeuchtMensch.

Spickzettel: Kritik geben

Lektion gemeinsam am Beamer · Aufnahme 5:18 Min. · Minuten geschätzt, mit Aufnahme

Vorbereiten

- Laptop am Beamer, Lautsprecher an, **leuchtmensch.de/gemeinsam/b1-l9**.
- Platz für eine Linie quer durch den Raum: links, Mitte, rechts.
- Einen Zettel für alle.
- Hefte für den Wenn-dann-Satz.
- Für 90 Minuten: Arbeitsblatt kopieren, Karten schneiden.

Jedes Mal gleich

- Vor jedem Erzählen und Aufstehen: *„Wer nichts sagen möchte, sagt: Wir geben weiter.“*
- Daumen: Verteilung kurz sagen. Aufstellen: Sitzenbleiben ist okay, auch ohne zu zeigen.
- Uhr: Weiter startet sie, Sie gehen herum.
- **Nachfrage:** Das nächste Weiter zeigt sie, zwei oder drei antworten.
- Überspringen: unten auf den nächsten Punkt.

Behutsam

Die Geschichte berührt kontrollierende Beziehungen. Wenn das Gespräch dahin geht, auf Vertrauenspersonen und die **Nummer gegen Kummer 116 111** hinweisen. Keine Kritik an echten Mitschülerinnen und Mitschülern, auch nicht zum Spaß.

45	90	Folie	Was Sie tun
0	**0**	**Startfolie**	Mit der Maus „anhören“ oder „lesen“, dann Presenter. F: Vollbild.
3	**3**	**Rückblick** Habt ihr ihn ausprobiert?	Daumen. **Nachfrage.**
5	**5**	**Frage vorab** Wie fängt sie am besten an?	Finger zeigen (A = 1, B = 2 …), Zahlen eintippen, noch nicht auflösen. Beste Antwort: B „Wie ging’s dir vorhin mit Tims Spruch über Mathe? Ich fand den echt daneben.“
8	*8*	*Lesen: Die Geschichte*	*Aufnahme 0:46 · reihum etwa 1 Min.*
9	**9**	**Was glaubt ihr?** Malee will sich nicht einmischen. Ist das okay?	Daumen. **Nachfrage.**
12	*12*	*Lesen: „Schweigen ist auch eine Nachricht“, „Petzen oder Hilfe holen?“, „Zwei Regler“*	*Aufnahme 2:05 · reihum etwa 4 Min.*
14	**14**	**Eure Arme sind die Regler** Linker Arm: Wie sehr zeige ich, dass mir die Person wichtig ist?	Erklären Sie die zwei Arme, dann lesen Sie die zwei Beispielsätze einzeln vor. Nach jedem zeigen alle mit den Armen, wie hoch die Regler stehen. Erwartet: Satz 1 rechter Arm oben, linker unten (Angriff). Satz 2 linker halb, rechter unten (Herumdrucksen). **Nachfrage.**
17	*17*	*Lesen: „Beide Regler hoch“, „Wie du es sagst“*	*Aufnahme 1:15 · reihum etwa 2 Min.*
19	**19**	**Mit eurem Nachbarn** Eure Freundin redet in der Gruppe ständig schlecht über jemanden, der nicht da ist. Baut einen Satz, bei dem beide Regler oben sind.	Uhr 2:00. **Nachfrage.**
24	*24*	*Lesen: „Und Malee?“*	*Aufnahme 1:03 · reihum etwa 1 Min.*
25	**25**	**Stellt euch auf** Was passiert euch eher, wenn ihr etwas Unbequemes sagen wollt?	Links, Mitte, rechts. **Nachfrage.**
30	**30**	**Frage vorab, zweite Runde**, dann **Auflösung**	Noch einmal Finger zeigen, Zahlen eintippen. Ein Klick zeigt die Zahlen vorher und nachher: Wer hat gewechselt? Fragen Sie: *„Warum ist der Anfang mit einer Frage leichter anzunehmen als ein Urteil?“* Dann „Merkst du was?“.
36	**36**	**Leuchtstein** „Beide Regler hoch“	Vorlesen. Wer mag, schreibt den Satz ab.
	37	freiwillig · in 45 überspringen **Auf einen Zettel** Welches Werkzeug nehmt ihr mit?	Uhr 2:00. Ohne Namen, gefaltet. Sie sammeln ein, mischen und lesen drei vor. Danach zurück. **Nachfrage.**
37	**43**	**Für diese Woche**, dann Schlussfolie	Wenn-dann-Satz ins Heft. Danach „Super mitgemacht!“

© 2026 LeuchtMensch. Gern kopieren und weitergeben, auch online und auf Lernplattformen: kostenlos, unverändert und mit dem Namen LeuchtMensch.

Weitere Gesprächsfragen

Für die Luft oder das Gespräch in 90 Minuten.

Zum Verstehen

- Was meint die Lektion mit „Schweigen ist auch eine Nachricht“?
- Warum sagt Malee es Lea unter vier Augen und nicht vor der Gruppe?

Differenzieren

- **Wer schneller ist:** zu einer Karte alle drei Varianten schreiben (nur direkt, nur wichtig, beide oben) und vergleichen.
- **Wer Hilfe braucht:** Satzbausteine an die Tafel: „Ich mag dich, deshalb sag ich dir das.“, „Mir ist aufgefallen, dass …“, „Ich glaub, …“

Ohne Beamer, mit Tablets

1. Frage vorab gemeinsam per Handzeichen.
2. Zu zweit an einem Gerät per QR-Code lesen, Ton aus oder Kopfhörer.
3. Zwei Momente vom Spickzettel, ohne Wand.
4. Wenn-dann-Satz ins Heft.

Im Unterricht legt niemand ein Konto an, die Kommentarfelder bleiben leer. Auf geteilten Geräten bitte nichts Persönliches schreiben.

Hintergrund in zwei Minuten

Die Mischung aus Wärme und Klartext hat in der Berufswelt einen Namen: **Radical Candor**. Der Begriff stammt von **Kim Scott**, die als Führungskraft bei Google und Apple gearbeitet hat. Ihr Modell hat zwei Achsen, die den zwei Reglern der Lektion entsprechen: persönlich wichtig nehmen und direkt herausfordern.

Dass in Gruppen oft niemand eingreift, ist gut erforscht: der **Bystander-Effekt** (John Darley und Bibb Latané, 1968). Je mehr Menschen etwas sehen, desto eher verlässt sich jeder darauf, dass ein anderer handelt. Wer das Muster kennt, durchbricht es leichter.

© 2026 LeuchtMensch. Gern kopieren und weitergeben, auch online und auf Lernplattformen: kostenlos, unverändert und mit dem Namen LeuchtMensch.

Die zwei Regler

Gute Kritik hat beide Regler oben. Unter vier Augen, konkret und kurz.

Zur Lektion
Scannen, und du bist direkt in Lektion 9.

A · Wie stehen die Regler?

Satz	Nur direkt	Nur wichtig	Beide oben
„Dein Vortrag war langweilig.“	◯	◯	◯
„Also, war schon irgendwie okay, glaub ich, eigentlich …“	◯	◯	◯
„Ich will, dass du gut dastehst. Darum: Der Anfang war zu leise.“	◯	◯	◯
„Mit dem Outfit nimmt dich keiner ernst.“	◯	◯	◯
„Ich mag dich, und deshalb sag ich's: Der Spruch über Finn war echt gemein.“	◯	◯	◯

B · Euer Satz mit beiden Reglern oben (Paar)

Situation (Karte)	Regler „wichtig“: So zeige ich, dass mir die Person wichtig ist	Regler „direkt“: Das sage ich klar

C · Nur für dich (wird nicht eingesammelt)

Wo hältst du gerade den Mund, obwohl du eigentlich etwas sagen möchtest? Wie würde dein Satz mit beiden Reglern klingen?

Situationskarten zum Ausschneiden, eine pro Gruppe

Karte 1 · Vorstellungsgespräch
Dein Freund will in Jogginghose und mit seinem Lieblings-Shirt zum Vorstellungsgespräch für sein Praktikum.

Karte 2 · Training
Eine Mitspielerin kommt ständig zu spät zum Training, und die ganze Mannschaft muss auf sie warten.

Karte 3 · Lästern
Deine Freundin lästert in letzter Zeit oft über jemanden, der neu in eurer Klasse ist.

Karte 4 · Gruppenarbeit
Ein Freund macht in eurer Gruppenarbeit seit Wochen nichts, will aber die gleiche Note.

© 2026 LeuchtMensch. Gern kopieren und weitergeben, auch online und auf Lernplattformen: kostenlos, unverändert und mit dem Namen LeuchtMensch.