

Wenn Gefühle die Kontrolle übernehmen

Eigentlich sind Sie ein friedfertiger Mensch. Aber es gibt Momente, bei denen könnten Sie tatsächlich aus der Haut fahren. Zum Beispiel wenn man Sie unfair angreift, Ihnen ungerechtfertigte Vorwürfe macht, Sie anschreit oder Ihnen Fehler vorwirft, für die Sie gar nicht verantwortlich sind. Aber warum ärgern Sie sich eigentlich, wenn andere Menschen Fehler machen? Oder erleben Sie etwa Lustgefühle, wenn Sie sich aufregen?

Als Profi sollten Sie Ihre Gefühle immer im Griff haben, denn Sie wissen um Ihre Vorbildfunktion.

Einige Fragen, die Sie sich stellen sollten:

1. Über welche Dinge ärgern Sie sich besonders?

Überlegen Sie einmal genau, was Sie besonders ärgert. Was war der letzte Anlass? War das Thema eine Aufregung „wert“? Analysieren Sie, wie groß Ihre „Schuld“ an dem Vorfall war und ob Sie nicht im Vorfeld bereits etwas zur Problemlösung hätten beitragen können.

2. Über welche Personen ärgern Sie sich besonders?

Häufig kommen wir sehr schnell in Konflikt mit Personen, die dieselben „Schwachstellen“ aufweisen wie wir selber. Unsere eigenen Fehler oder Unzulänglichkeiten werden uns quasi wie in einem Spiegel präsentiert. Und schon sehen wir ein „Feindbild“ vor uns, das wir glauben bekämpfen zu müssen. Prüfen Sie selbstkritisch, warum Sie etwas an einer anderen Person (oder Ihnen) stört.

3. Geht es ihnen nach Ihrem "Ausbruch" besser?

Wenn Sie nach Ihrem „Ausbruch“ sich besser fühlen sollten, dann mag das sehr gut für Ihr Wohlbefinden sein, aber bestimmt nicht für Ihr Umfeld. Denn wenn Sie lospoltern, hinterlassen Sie Spuren im Gedächtnis Ihrer Zuhörer. Suchen Sie sich weniger störende Methoden der Entspannung: zum Beispiel langsam bis zehn (oder im Notfall bis 30) zählen, tief durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen. Denken Sie an etwas Angenehmes, vergessen Sie für einen Moment Ihre Umwelt, denn „die Gedanken sind frei“.

4. Was sagen Ihre Kollegen oder Mitarbeiter zu Ihren Ausbrüchen?

Vermutlich spricht Sie niemand auf das Thema an. Man wundert sich nur und schüttelt den Kopf. Bei jedem Ausbruch verlieren Sie Sympathiepunkte, bis Sie irgendwann als Choleriker abgestempelt sind. Mit Ihrem nicht planbaren Verhalten verprellen Sie jeden wohlmeinenden Kollegen. Vielleicht bringen Ihre Kollegen Sie auch „gezielt zur Explosion“, um Ihren Unterhaltungswert zu genießen?

5. Wie reagieren Sie eigentlich auf Choleriker?

Wahrscheinlich stört es Sie selbst, wenn Sie Menschen treffen, die wie Sie aus der Haut fahren. Was würden Sie diesen Personen raten? Vermutlich: souverän bleiben. Ein Chef sollte sich immer unter Kontrolle haben, würden Sie ihnen empfehlen. Wir empfehlen Ihnen, die nachfolgende Checkliste regelmäßig zu beachten – bis Sie ein solches Hilfsmittel nicht mehr benötigen.

6. Trägt Ihr Verhalten zur Problemlösung bei?

Ihr Verhalten trägt wohl kaum zur Problemlösung bei. Also ändern Sie sofort Ihr Verhalten, egal welche

Vorbilder Sie im Elternhaus oder im Unternehmen erlebt haben. Ihre Aufgabe ist, Probleme zu lösen - und nicht zu vertiefen.

Sich ärgern löst keine Probleme, sondern schafft nur neue für Sie und Ihr Umfeld. Professionelle Gelassenheit und die Frage „Um was geht es eigentlich?“ sind für die Lösung eines Problems sinnvoller und produktiver als emotionale Ausbrüche.

Immer dran denken:

1. Bleiben Sie ruhig, egal was passiert
2. Versetzen Sie sich in die Lage Ihres Gegenübers, vielleicht verdient er eher Mitleid
3. Stellen Sie Fragen, die Ihr Gegenüber nicht in die Defensive bringen
4. Denken Sie daran, dass nur Sie entscheiden, ob Sie sich ärgern wollen oder nicht
5. Entspannen Sie sich, atmen Sie tief durch
6. Nehmen Sie alles nicht so furchtbar ernst, lächeln Sie
7. Denken Sie daran: morgen geht die Sonne trotzdem wieder auf
8. Sie werden nicht dafür bezahlt, dass Sie sich aufregen, sondern dafür, dass Sie Probleme lösen
9. Finden Sie heraus, worum es wirklich geht

Wer sich ärgert büßt für die Sünden anderer, Konrad Adenauer.