



Immer schön **COOL** bleiben



Manche Verhaltensweisen an unseren Mitmenschen sind echt nervig. Nur können wir sie ändern? Mit der richtigen Strategie schon! Fünf Situationen, fünf Experten-Tipps

ILLUSTRATION: STEPHANIE WUNDERLICH TEXT: ANDIN TEGEN

1 Mein Chef ist ein Choleriker. Wie vermittele ich ihm, dass mir seine Ausbrüche Angst machen?

Meiden Sie die Konfrontation mit ihm in seiner cholerischen Phase. Bleiben Sie ruhig und sachlich, auch wenn Sie sich anders fühlen. Oft ist es besser, die Szene zu verlassen und unter vier Augen mit dem Chef zu sprechen, wenn er sich wieder beruhigt hat. Sagen Sie klar: „Ich fühle mich durch Ihren Umgangston beleidigt und eingeschüchtert. So kann ich nicht arbeiten!“ Damit wahren Sie Ihren Selbstwert, und eventuell führt Ihre Abgrenzung zu mehr Selbstkontrolle beim Chef. Denn Sie können ja nicht ihn ändern – ihm aber ein Motiv geben, sich selbst zu ändern. Ihre Ich-Botschaft kann das bewirken.

Claus-Günther Diers, Kommunikationscoach der Firma DiCon, Hamburg

2 Eine Kollegin fällt mir bei Konferenzen ins Wort. Kann man ihr das abgewöhnen?

Versuchen Sie es mit einer positiv formulierten Unterstellung, etwa: „Ich fühle mich von dir unterbrochen. Aber vermutlich machst du das gar nicht absichtlich?“ Dann fordern Sie Ihre Kolle-

gin auf, zu Ende zu führen, was sie sagen wollte – fügen aber hinzu, dass danach wieder Sie dran sind. Bei ganz harten Brocken hilft manchmal der Vorführ-Effekt: Sie unterbrechen ihre Rede sofort und demonstrieren damit hörbar, dass Ihnen das Wort genauso abgeschnitten wurde. Das wird Ihre Kollegin peinlich berühren, daraus lernt sie.

Kommunikationscoach Diers

3 Eine Freundin von mir kommt immer zu spät. Wie erziehe ich sie zu mehr Pünktlichkeit?

Indem Sie klar aussprechen: „Das stört mich!“ Kann ja sein, dass ihr gar nicht bewusst ist, wie sehr Sie das nervt. Und seien Sie vor Freude aus dem Häuschen, wenn die Freundin doch mal pünktlich ist. Das ist nie der Fall? Dann drohen Sie: „Wenn ich nächstes Mal mehr als 15 Minuten warten muss, gehe ich.“ Das sollten Sie dann auch wahr machen. Oder irritieren Sie sie, indem sie ihr eine Rose mit den Worten schenken: „Die ist für die vielen Male, die du mich hast warten lassen.“ Sonst hilft nur die Holzhammer-Methode: künftig selbst immer 15 Minuten später kommen.

Heike Melzer, Paar- und Verhaltenstherapeutin aus Stuttgart

4 Mein Kollege im Büro müffelt oft ziemlich unangenehm. Darf ich ihm das sagen?

Vorsicht, das kann schiefgehen! Das können Sie nur wagen, wenn er mit Ihnen auf Augenhöhe arbeitet. Hat er Einfluss auf Ihre Karriere, sollten Sie ihn nicht darauf hinweisen. Schweißgeruch gehört zum Intimbereich, und den spricht man im Job besser nicht an, denn viele Menschen reagieren darauf sehr empfindlich. Wenn er über Ihnen steht, versuchen Sie, es auszuhalten.

Kommunikationscoach Diers

5 Mein Partner macht fast nichts im Haushalt, obwohl wir beide voll arbeiten. Was tun?

Schminken Sie sich Negativ-Botschaften ab wie: „So geht das nicht!“ Da bockt er. Sagen Sie ihm konkret, was er machen soll, damit kann er mehr anfangen. Oder: Entwerfen Sie einen Zeitplan, nach dem jeder mal mit allem dran ist. Wichtig ist, dass Sie selbst nicht sofort zum Putzlappen greifen, wenn er es nicht tut. Geben Sie ihm Zeit: Veränderungen im Verhalten funktionieren nicht gleich beim ersten Anlauf.

Therapeutin Heike Melzer

