

Die Berufsrolle *richtig* ausfüllen

Drei Anregungen für Selbstverantwortung im Beruf

Kränkungsempfindungen können wir selber auflösen

Wenn Menschen Wut bekommen, handelt es sich meist um Kränkungen (=Empfindlichkeit).

Mit Kränkungen sollten wir lösend umgehen, um sie loszuwerden – nicht rachsüchtig.

Für eine erlebte Kränkung den anderen zu kritisieren oder ihm gar Vorwürfe zu machen, führt zu schlechten Beziehungen oder gar zum sozialen Krieg. *Kränkungen sind sehr subjektiv.*

Lösend ist es, eine empfundene Kränkung anzusprechen und die Reaktion des anderen abzuwarten oder ihn sogar um eine Resonanz zu bitten. Das stellt wieder Kontakt her.

Sprechbeispiele:

- (1) *„Was du sagst, empfinde ich als sehr kränkend. Wolltest du mich kränken?“*
- (2) *„Ich fühle mich durch deine Worte lächerlich gemacht und das kränkt mich.“*
- (3) *Herr..., Sie sprechen sehr herabsetzend /entwertend über meine Arbeit. Ich lasse mich gern sachlich kritisieren, aber nicht niedermachen oder für dumm erklären.“*

Rangmißachtungen führen zu Beziehungsstörungen

Im Kontakt mit ranghöheren Menschen sollten wir signalisieren, daß wir diese Unterschiede würdigen - also den Rang des Gegenübers nicht ignorieren oder gar verletzen. Eine 25jährige sollte z. B. einem Älteren/einem Vorgesetzten keinen Rat geben wollen.

Sprechbeispiele:

- (1) *„Sind Sie interessiert, meine Meinung dazu zu hören?“*
- (2) *„Sie sind der Fachmann/die Fachfrau...“ / „Sie sind viel erfahrener als ich...!“*
- (3) *„Es wäre sehr freundlich / großzügig von Ihnen, mir an der Stelle entgegenzukommen!“*

Wir haben eine Mitverantwortung für unsere eigene Wirkung bei anderen

Wenn wir hören, daß unsere Worte oder Handlungen von anderen als ungut bzw. unpassend erlebt werden und Verstimmung erzeugen, können wir die verrutschte Beziehung wieder bereinigen. Wir sollten dem anderen zuhören und uns auch *aus seiner Sicht* (!) überprüfen. Die Verstimmung des Gegenübers wird *größer*, wenn wir gegen seine Sicht kämpfen, statt uns seiner Perspektive zu öffnen. Eine kritische Äußerung eines Vorgesetzten z. B. sollte ein Mitarbeiter offen und interessiert (!) anhören, denn sie gibt ihm Informationen für sein eigenes Wachstum: Wer einen guten Ruf haben will, muß sich gut (angemessen/liebenswert) verhalten.

Sprechbeispiele:

- (1) *„Frau M., ich bedaure sehr/ich bin bestürzt, daß ich Sie verärgert habe!“*
- (2) *„Ja, ich verstehe... Welche Möglichkeiten habe ich, die Sache in Ordnung zu bringen?“*
- (3) *„Herzjeh, was ist mir denn da passiert!? Das war wirklich unpassend/naiv/übergriffig. Bitte seien Sie nachsichtig/Bitte verzeihen Sie mir meinen Lapsus!“ ●*