

Stellen Sie Ihre Fragen an den BUSINESS COACH



Katrin Seifarth ist als Business & Life Coach und Workshop-Moderatorin tätig. Sie beantwortet Ihre Fragen und bietet Lösungsmöglichkeiten. Ihre Tipps lassen sich sofort umsetzen.



Der Autofahrer, der mit Vehemenz drängelt oder die Kundin, die lautstark die Chefin verlangt... vielleicht ist es Ihnen auch schon aufgefallen, dass Menschen zunehmend gereizt sind und sich dann oft auch aggressiv verhalten? Business Coach Katrin Seifarth rät zur Gelassenheit und gibt hilfreiche Tipps.



Aggressionen sind meist nicht gegen Sie gerichtet!

Illustration: Saul Herrera

WIE GEHE ICH MIT AGGRESSIVITÄT UM?

FRAGE Egal ob unter Kollegen, im Straßenverkehr oder im Umgang mit Kunden. Ich habe zunehmend den Eindruck, dass viele Menschen sehr gereizt sind und schnell aggressiv werden. Damit kann ich gar nicht umgehen. Was empfehlen Sie?

ANTWORT Aggression oder Wut entstehen, wenn wir das Gefühl haben, uns nicht mehr durchsetzen zu können und nicht genug Einfluss zu haben. Momentan fühlen sich viele Menschen verständlicherweise sehr ohnmächtig. Folgende Tipps können in diesem Zusammenhang hilfreich sein:

1. Die Aggression der anderen ist nicht gegen Sie gerichtet. Freuden Sie sich mit dem Gedanken an, dass der/die andere sich gerade machtlos und ohnmächtig fühlen könnte und ein Ventil braucht. Wenn Sie zufällig „im Weg“ sind, müssen Sie natürlich keine Angriffe akzeptieren, aber Sie können mit dieser Denkweise im Fahrersitz bleiben und überlegen, ob Sie hier wirklich Energie investieren wollen oder müssen.

2. Wenn Sie jedoch mit der aggressiven Person in einer Beziehung stehen (und es sich nicht „nur“ um einen ausgeflippten Verkehrsteilnehmer handelt, den Sie wahrscheinlich nie wieder sehen), dann schauen Sie genau hin, was das Verhalten des/der anderen gerade mit Ihnen macht. Können Sie gelassen damit umgehen und denken: Da hat jemand einfach nur Ag-

gressionen. Oder fühlen Sie sich persönlich angegriffen?

Wenn ersteres der Fall ist – prima! Denn dann können Sie der anderen Person freundlich und gelassen mitteilen, dass Sie einen ruhigeren Ton für beide Seiten zielführender fänden – um dann zur Tagesordnung übergehen.

Wenn letzteres der Fall ist, sehen Sie es als Einladung, bei sich selbst genauer hinzuschauen. Was macht das Verhalten der Person mit Ihnen? Macht es Sie vielleicht wütend und hilflos?

Dann liegt die Aufgabe klar bei Ihnen, die Ursachen Ihrer Emotionen auszuräumen. Deeskalieren Sie sich erst einmal selbst, indem Sie beispielsweise analysieren, welcher Teil von Ihnen so verletzt reagiert und woher Sie dieses unangenehme Gefühl vielleicht sogar kennen.

Und suchen Sie erst dann das Gespräch mit der anderen Person. Bedenken Sie dabei bitte: Bei sich selbst zuerst zu schauen, heißt nicht, klein beizugeben, sondern sich so zu sortieren, dass das Gespräch Aussicht auf Erfolg hat – und nicht auf Eskalation. ●

„Freuden Sie sich mit dem Gedanken an, dass Ihr aggressives Gegenüber sich gerade machtlos und ohnmächtig fühlen könnte und ein Ventil braucht.“

Um mehr Übung im Umgang mit den eigenen Emotionen zu bekommen, bietet Katrin Seifarth auch Audioprodukte an, darunter eine Gratis-Meditation, die dabei hilft, sich auf positive Kraftquellen zu fokussieren. www.katrin-seifarth.de