



Ärger gibt Power - die man allerdings nicht spontan ausleben sollte

Mehr Mut zur Wut!

Den Papierkorb sollten Sie zwar stehen lassen. Aber Ihre Gefühle brauchen Sie im Job nicht zu verstecken.

Wir sagen, wie Sie die Kraft der Emotionen richtig für Ihren beruflichen Erfolg nutzen können

Emotionen gehören nicht in den Job, so dachte man lange. Irrtum. Sie sind dort längst zu Hause, auch wenn einem das oft nicht bewusst ist. So werden z. B. rund 80 Prozent aller Entscheidungen aus dem Bauch getroffen, meint Ingo Vogel, Job-Coach und Autor des Buches „Das Lust-Prinzip - Emotionen als Karrierefaktor“. Er sagt, wie Sie sowohl positive als auch negative Gefühle in die richtigen Bahnen lenken, um bei der Arbeit davon zu profitieren.

ÄRGER

Eine Kollegin verschweigt Ihnen einen Termin, Ihr Chef kritisiert Sie vor versammelter Mannschaft - und Sie sehen rot. Eine normale, sogar eine gute Reaktion, wenn Sie die Power des Gefühls sinnvoll nutzen. Wut gibt Kraft, die Initiative zu ergreifen und nach Lösungen zu suchen. „Richtig eingesetzt, ist sie eine starke Triebfeder“, sagt Ingo Vogel. Doch erst muss der Zorn verrauchen. Verlassen Sie nach einer angespannten Situation kurz den Raum - und atmen

Sie durch. Etwa mit der 4-6-8-Methode: Einatmen, bis vier zählen, Luft anhalten, bis sechs zählen, ausatmen und bis acht zählen. **Erst wenn das Blut nicht mehr kocht, beginnt die Analyse: Warum sind Sie wütend und auf wen? Was steckt dahinter?** Bitten Sie den Verursacher Ihrer Wut am nächsten Tag um ein Gespräch unter vier Augen. Erklären Sie Ihre Verärgerung und suchen Sie gemeinsam nach einer Lösung, damit so etwas nicht mehr vorkommt.

⚠ Vorsicht: Wutattacken können bis zu 20 Minuten dauern. In dieser Zeit sind spontane Äußerungen besonders riskant. Lieber allein bleiben!

STOLZ

Ein Kunde hat sich für Ihre Beratung bedankt. Das Projekt ist dank Ihres Engagements rechtzeitig fertig geworden. Seien Sie stolz auf sich! Diese Emotion



wird im Berufsleben zu oft unterschätzt - gerade von Frauen. Ihnen fällt es oft schwer, sich bejubeln zu lassen. Denn im Gegensatz zu Männern suchen sie häufig nach dem sprichwörtlichen Haar in der Suppe. Trainieren Sie die eigene Wertschätzung und schreiben Sie eine Lobrede auf sich! Das hilft, Stärken besser wahrzunehmen und künftig gezielt einzusetzen. Außerdem müssen Sie nicht passiv auf Respekt warten: Loben Sie auch selbst andere. **Anerkennung fördert das Betriebsklima. Und wer oft lobt, bekommt auch gesagt, worauf er selbst stolz sein kann.** Dabei sollte Lob nie Mittel zum Zweck sein. Ihr Umfeld hat feine Antennen für ehrliche Anerkennung - und spürt falschen Beifall. Etwa wenn danach gleich Zusatzaufgaben verteilt werden.

⚠ Vorsicht: Stolz ist gut, Selbstüberschätzung nicht. Trotz Erfolg gilt es, auf dem Boden zu bleiben. Werden Sie bei der nächsten Aufgabe nicht leichtsinnig - sonst übersehen Sie schnell einen Fehler.

ANGST

Vor einer Konferenz bekommen Sie Lampenfieber? Sie kriegen Panik, wenn Sie dem Boss im Aufzug begegnen, und fürchten sich vor den Anträgen auf Ihrem Schreibtisch? Gut! Ein Adrenalin-Kick wirkt leistungsfördernd und macht genauer. „Aus der Furcht, Fehler zu machen, bereitet sich ein Redner besser vor“, meint Dr. Dirk Wedekind von der Angstambulanz der Uni Göttingen. Steckt die Angst jedoch tiefer, rät der Psychologe zu einer genaueren Analyse. Drücken Sie sich vor

einer Ansprache? Meiden Sie Branchentreffen aus Angst vor der Menschenmenge? Wovor fürchten Sie sich genau? **Häufig hilft es schon, sich diesen Angstsituationen bewusst zu stellen.** „Mit jedem Mal wachsen Mut und Routine“, verspricht Wedekind. Zusatztrick: Fangen Sie klein an! Trainieren Sie einen öffentlichen Auftritt, indem Sie zum Beispiel bei der Familienfeier eine kleine Rede halten.

⚠ Vorsicht: Job-Ängste können Selbstzweifel verursachen und dadurch eine Versagensspirale auslösen. Durch die Angst, an der Aufgabe zu scheitern, geht viel Kraft verloren, was wiederum das neue Projekt blockiert. Wer sehr unter solchen Zweifeln leidet, sollte professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

ENTTÄUSCHUNG

Sie verstehen selbst nicht, wie Ihnen dieser Fehler unterlaufen konnte? Der vermeintliche Traumjob entpuppt sich nach wenigen Wochen als Totalreinfall? Gerade im Berufsalltag gibt es häufig Anlass, von sich selbst enttäuscht zu sein - und das ist gut so! „Unzufriedenheit mit sich selbst entsteht, weil man falsche Erwartungen hatte oder sich anders einschätzt, als andere es tun“, weiß Ingo Vogel. Dieses Gefühl ist also eine Art Notbremse. Bevor die Probleme unlösbar werden, meldet sich die Enttäuschung. Dann ist es wichtig, nicht in Selbstzweifeln zu erstarren. Rückschläge sind der beste Auslöser für einen Check: Haben Sie sich vielleicht zu hohe Ziele gesteckt? War die Weiterbildung aufwendiger, als Sie gedacht haben? Oder liegt Ihnen die Schreibtischarbeit in Ihrem neuen Job einfach nicht, weil Sie lieber mit Kunden zu tun haben? „Erst durch Enttäuschungen gelangt man im Job zur richtigen Selbsteinschätzung“, meint Job-Coach Ingo Vogel.

⚠ Vorsicht: Bei Enttäuschungen besteht die Gefahr, dass Sie aus Frust gleich den Job hinschmeißen. Doch spontan zu kündigen ist keine gute Idee.

Neidisch auf den Streber? Nicht sabotieren, sondern Tricks abgucken!

LIEBE

Sie würden Ihrem Schatz am liebsten ständig Liebes-SMS schicken, haben Ihr Büro mit Fotos vom Romantik-Trip tapeziert? Verliebte befinden sich im Hormonrausch und bringen Elan ins Büro. Sie sind besser gelaunt, kreativer und engagieren sich mehr, fand das IFAK-Institut in Taunusstein heraus. „Außerdem steigt das Einfühlungsvermögen“, weiß Ingo Vogel. Deshalb haben viele Unternehmen auch gar nichts dagegen, wenn es Liebesbeziehungen unter den Kollegen gibt. Wunderbar, wenn Sie niemandem auf die Nerven gehen und nicht an Ihrer Zuverlässigkeit zweifeln lassen. **Verliebte sehen nicht nur die eigene Position, sondern geben sich Mühe, ihr Gegenüber zu verstehen und auf dessen Bedürfnisse einzugehen.**

Dadurch fällt es ihnen intuitiv leichter, widersprüchliche Aussagen zu bewerten und den richtigen Ton zu treffen. Ein unschätzbare Vorteil im heutigen Dienstleistungszeitalter: „Im Verkaufsgespräch kommt derjenige am besten an, dem es gelingt, eine persönliche Beziehung zum Kunden aufzubauen“, sagt Vogel.

⚠ Vorsicht: Wer mit rosaroter Brille durch den Joballtag schwebt, erkennt Warnsignale oft zu spät. Statt Pläne für den Feierabend zu schmieden oder sich von seinen Mails ablenken zu lassen, sollten Sie besonders konzentriert arbeiten. Achten Sie gerade jetzt auf Feedback der Kollegen. *Meike Mai*

Zum Weiterlesen:

Rhetoriktrainer Ingo Vogel sagt in seinem Buch „Das Lust-Prinzip - Emotionen als Karrierefaktor“ (Gabal, 19,90 Euro), wie man seine Gefühle im Berufsalltag gewinnbringend einsetzen kann.



Geben Sie sich genug Zeit, um zu überlegen, welcher Aspekt für Ihren Frust verantwortlich ist und was Sie konkret daran ändern können.

FREUDE

Sie sitzen gerade an einer Aufgabe, die Ihnen richtig Spaß macht? Fühlen sich wohl im Team? Und auch privat könnte es kaum besser laufen? Dann genießen Sie Ihre Glückssträhne! Denn positive Emotionen setzen einen Erfolgskreislauf in Gang, der Freude erzeugt und verstärkt. Ingo Vogel beschreibt diesen Zirkel in seinem Buch: **Positive Gedanken wecken positive Gefühle, die erinnern wiederum an wunderbare Erlebnisse und können unser aktuelles Verhalten beeinflussen.** Ein simpler Mechanismus, der uns Charisma und Elan verleiht. Optimistische Menschen gelten als innovativer und flexibler, das fanden Wissenschaftler heraus. Warum also sollten Sie nicht Ihre Energie gewinnbringend einsetzen? Bitten Sie Ihren Chef gezielt nach einer neuen Herausforderung. Mit Ihrer Ausstrahlung haben Sie beste Chancen.

⚠ Vorsicht: Freude kann anstecken — aber auch anecken. Wer Enthusiasmus verbreitet, ruft Nörgler auf den Plan. Um denen den Wind aus den Segeln zu nehmen, hilft es, sie einfach einzube-

ziehen, z. B. indem Sie Ihre Freude teilen und zu Ihrer Beförderung oder Hochzeit einen Prosecco ausgeben.

NEID

Der spannende Auftrag ging an Ihnen vorbei? Ihre Kollegin bekommt einen tollen Laptop, während Sie vor einer Rumpelkiste sitzen? Neid am Arbeitsplatz ist völlig normal - und gut für Innovationen. Denn wer neidet, ist mit seinem Los unzufrieden, will seine Position verbessern und stellt Hierarchien infrage. Das weckt Ehrgeiz: „Die ideale Voraussetzung für einen Karriereschub“, meint Job-Trainer Vogel. Neid kann aber auch blockieren, wenn die Gegenüberstellung Selbstzweifel auslöst. Eleganter: Sie schauen sich Tricks ab. Ihre Kollegin ist perfekt organisiert und hat alle Unterlagen zur Hand? Beobachten Sie, mit welchem System sie ihren Arbeitsplatz ordnet. **Neid macht erfinderisch!**

⚠ Vorsicht: Neid treibt an, Missgunst bremst aus. Wenn Sie anderen Ihren Erfolg nicht gönnen oder versuchen, auf Kosten von Kollegen voranzukommen, kann das zu Machtspielchen führen - die nur unnötig Energie kosten. Konzentrieren Sie sich lieber auf die eigenen Stärken.