

Im Fadenkreuz der Gefühle: Emotionen im Job

Als Interessenvertreter mit Ärger und Wut umgehen

Überarbeitung und Druck, schwierige Vorgesetzte oder Stress, den Kollegen von zuhause mitbringen: Im Berufsalltag gibt es viele Situationen, in denen die Emotionen hochkochen. Als Interessenvertreter bekommen Sie davon eine Menge ab. Alles weglächeln, ist das eine Lösung?



Redaktion

Stand: 24.8.2021

Lesezeit: 02:45 min



© AdobeStock | Apichart

Gestern ist schon wieder ein Kollege stinksauer ins Büro gestürmt – außer lauten Flüchen war nicht zu verstehen vom Kern des Problems. Ob da ein länger schwelender Streit mit dem Arbeitgeber eskaliert ist? Auch wenn Sie als Interessenvertreter diesmal eher Zuschauer sind, ist es schwer, sich der geballten Ladung an Emotionen zu entziehen. Wut ist ansteckend!

Jetzt gilt es, erstmal tief durchzuatmen.

Emotionen geschickt nutzen

Jetzt gilt es, erstmal tief durchzuatmen, um dem aufkeimenden Ärger nicht Oberhand gewinnen zu lassen. Denn es ist klug, Emotionen im Moment der größten Erregung zurückzuhalten. Das ist auch wichtig für den

wutschnaubenden Kollegen, der vor Ihnen steht. Mit einem erhitzten „Tunnelblick“ lassen sich Probleme in der Regel nicht lösen.

Keine Missverständnisse auslösen

Also einfach weglächeln und vergessen? Nein, dauerhaft ignorieren darf man starke Gefühle natürlich nicht. Denn gesund ist häufig unterdrückte Wut nicht. Es geht darum, eine zielfördernde Lösung zu finden – und da hilft meist nur emotionale Distanz. Also erstmal langsam bis 10 zählen. Und dann? Es ist ein weit verbreiteter Tipp von Psychologen, mit den Emotionen im Job offen umzugehen. Verbirgt man sie, sind Missverständnisse vorprogrammiert. Und wer weiß, wer es dann am Ende abbekommt.

Emotionen können nicht einfach vor dem Werkstor abgestellt werden.

Wer auf der Arbeit weint, zeigt Schwäche?

Emotionen können nicht einfach vor dem Werkstor abgestellt werden, so viel ist sicher. Deshalb sind Gefühle im Job natürlich zugelassen. Müsste ein Kollege seine Gefühle dauerhaft unterdrücken – und vielleicht sogar falsch lächeln – ginge das nicht lange gut. Emotionale Erschöpfung und Burn-Out könnten die Folge sein.

Die Emotionen des Kollegen sind also da – und jetzt? Als Interessenvertreter ist es sinnvoll zu filtern, ob der Ärger privater oder beruflicher Natur ist. Bei privatem Druck hilft oft ein offenes Ohr, hier ist Feingefühl gefragt. Bei andauerndem beruflichem Ärger beginnt Ihre „echte“ Arbeit als Interessenvertreter – wo liegt die Ursache? Was lässt sich ändern?

Lächeln senkt die Herzfrequenz

Lächeln hilft!

Übrigens: Auch wenn man Ärger nicht weglächeln kann und sollte – manchmal hilft ein Lächeln doch, um seine eigene Stimmung zu drehen. Dies nutzt auch der Gesundheit, denn Lächeln senkt die Herzfrequenz. Sogar ein aufgesetztes Lächeln hilft, ergab eine aktuelle Untersuchung von Psychologen. Offenbar trägt die Muskelanspannung dazu bei, die Herzfrequenz nach spontanem Stress schneller wieder abzusenken. Aber bitte niemanden auslachen! (CB)

Kontakt zur Redaktion

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Wenden Sie sich gerne direkt an unsere Redaktion. Wir freuen uns über konstruktives Feedback!

redaktion-dbr@ifb.de