

Wie bekomme ich meine Wut bei der Arbeit in den Griff?

Stil In letzter Zeit passiert es mir am Arbeitsplatz öfter, dass ich meine Gefühle nicht im Griff habe und meinen Kolleginnen und Kollegen mit cholerischen Ausbrüchen begegne. Woher kommt das? Was kann ich dagegen tun?

Beherrsche deine Gefühle, sonst beherrschen sie dich. Fest steht: Gefühle fallen nicht vom Himmel. Sie sind das Produkt unserer Gedanken. Wer denkt: «Ich freue mich auf meine Arbeitskolleginnen und -kollegen sowie auf die Kundenschaft», der wird andere Gefühle entwickeln als ein Mensch, der denkt: «Es wird heute bestimmt wieder ein stressiger Arbeitstag».

Wie wir über eine Sache denken beziehungsweise welche Meinungen wir über das Leben, die Arbeit, die Ehe oder die Kinder haben, entscheidet wesentlich darüber, wie wir uns fühlen. Denken wir positiv, haben wir positive Gefühle. Denken wir negativ, haben wir negative.

Doch leider ist den meisten Menschen dieser Vorgang nicht wirklich bewusst. Sie ertrinken im Meer unterdrückter Gefühle, weil sie unangenehme Gefühle lieber nicht

zulassen. Dabei wollen Gefühle nur eins: gefühlt werden. Lassen wir dies nicht zu, fügen wir uns Schmerzen zu. Oft merken wir gar nicht (mehr), dass wir uns Schmerzen zufügen, weil wir uns daran gewöhnt haben. Eine Zeitbombe tickt, denn irgendwann explodieren die unterdrückten Gefühle. So reagiert ein Mensch aus dem scheinbaren Nichts aggressiv, hat einen

Kurzantwort

Beherrsche deine Gefühle, sonst beherrschen sie dich. Man sollte Gefühle aber nicht unterdrücken, sondern ihnen ruhig auf den Grund gehen. Was will mir das negative Gefühl sagen, was kann ich ändern? Negativen Gefühlen gehen negative Gedanken voraus. Oft ist etwas zu ändern. Aber auch positiv denken hilft. (sh)

Nervenzusammenbruch. Oder es äussern sich körperliche Krankheiten, die das Immunsystem schwächen. Etwa Bluthochdruck, Magenprobleme, Herzerkrankungen.

Etwas im Aussen, also bestimmte Situationen und Personen sind Auslöser für unsere Gefühle. Gefühle entstehen jedoch in uns selbst. Wir machen uns unsere Gefühle, obwohl wir oft nicht wissen, wie. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Gefühle und nehmen Sie die Botschaften aus dem Unbewussten ernst.

Zum Umgang mit Gefühlen

- Negative Gefühle haben eine wichtige Aufgabe: sie zeigen uns, dass wir gerade gedanklich heiss laufen und etwas ändern sollten. Sie sind wie ein Kompass und weisen uns den Weg.

- Machen Sie sich Ihre Gefühle bewusst. Lenken Sie Ihre

Aufmerksamkeit weg vom Aussen nach Innen. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper. Wo genau spüren Sie ein Gefühl? Ist es ein Druck im Magen, ein Ziehen in der Brust oder ein Schwirren im Kopf?

- Machen Sie sich Ihre Gedanken bewusst. Welche Gedanken hatten Sie, bevor diese starken Gefühle aufgetreten sind? Welche Situation war der Auslöser?

- Erkennen Sie das Ziel, die Absicht hinter dem Gefühl? Ein Reim hilft Ihnen dabei: Kommt ein Gefühl, dann halte still und frage, was es will. Überlegen Sie sich: Was will mir dieses Gefühl sagen? Finden Sie es heraus. Seien sie dabei ehrlich zu sich selbst. Nur dann bringt die Erkenntnis den inneren Frieden. Ziel ist es, nicht mehr im Meer der Gefühle zu ertrinken, sondern zu lernen, darin zu schwimmen. Und falls

Ihnen das allein nicht gelingt, suchen Sie sich ruhig professionelle Hilfe. Extratipp: Fokussieren Sie sich auf das Gute. Suchen Sie das Positive in der Arbeit, umgeben Sie sich mit positiven Menschen, verbringen Sie viel Zeit an Ihrem Lieblingsort. Das stärkt Sie.



Lic. phil. Irène Wüest, Eich
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin
www.skillcoach.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.

Lesen Sie alle unsere Beiträge auf
www.luzernerzeitung.ch/ratgeber.