

Nicht gleich in die Luft gehen!

Wie Sie gelassener auf Ärger im Job reagieren: Tipps von der Diplom-Pädagogin Carola Krause

Über den Typen könnte ich mich schwarz-ärtern! Fast jeder hat diesen Ausspruch schon mal im Job getan. Ärger am Arbeitsplatz, ob über den Vorgesetzten oder Kollegen, kommt tagtäglich vor. Wie man am besten damit umgeht: Die MOPO sprach mit Diplom-Pädagogin und Psychotherapeutin Carola Krause (48). Sie ist seit 16 Jahren in der Praxengemeinschaft Kastanienhof in Ottensen tätig und leitet die Firma „Profitraining – Seminare & Coaching“.

MOPO: Man fühlt sich ungerecht behandelt, sieht die Kritik vom Kollegen nicht ein und ärgert sich maßlos: Was raten Sie als „Erste-Hilfe-Reaktion“?

Carola Krause: Ärger macht häufig blind. Also nicht vorschnell reagieren, atmen, wieder zur Besinnung kommen und dann prüfen: Welche Reaktion ist angemessen? Gelassen mit Schulterzucken darüber hinweggehen und den Angreifer ins Leere laufen lassen oder den Konflikt klären und Ungerechtigkeiten gerade rücken?

MOPO: Kann man Kritik auch konstruktiv nutzen?

Krause: Im Grunde ist Kritik ja der Versuch, eine Situation zu optimieren. Deshalb sagen einige Führungskräfte auch nicht mehr „Ich möchte mit Ihnen ein Kritikgespräch führen“, sondern sie sagen dazu „Ich lade Sie zu einem Optimierungsgespräch ein“. Auch Führungskräfte sollten ihre Mitarbeiter dazu motivieren, dass diese lernen, konstruktiv Kritik zu äußern, sowohl gegenüber Kollegen als

auch dem Chef gegenüber. **MOPO:** Bei vielen Menschen führt Ärger im Beruf auch zu gesundheitlichen Störungen. Welches sind die häufigsten Probleme? **Krause:** Der Herzinfarkt ist die Spitze des Eisbergs. Chronischer Ärger vergiftet

unsere Gedanken und unsere Stimmung. Der Körper schüttet im akuten Ärger das Stresshormon Cortisol aus. Gelangt zu viel davon in unseren Organismus, stehen wir sozusagen unter „Dauerstrom“. Chronische Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Niedergeschlagenheit, Herz-Kreislauf-Probleme und Magenbeschwerden können die Folgen sein.

MOPO: Wie schafft man es langfristig, gelassener und cooler zu werden?

Krause: Fragen Sie sich bei Ärger immer, ob es wirklich nötig ist, sich in der Länge oder Heftigkeit jetzt aufzuregen. Wenn Nein: Lenken Sie sich durch Positives ab, gehen Sie eine Runde joggen, denken Sie an Ihre Liebsten, machen Sie alles, was hilft, um aus inneren Ärger-Monologen auszusteigen. Bei Ärgergefühlen sollten Sie diese drei Möglichkeiten prüfen und danach

handeln: 1. Gibt es Veränderungsmöglichkeiten, die ich angehen kann, neue Lösungsideen, oder ist eine Konfliktansprache nötig? 2. Sollte ich die Situation so annehmen wie sie ist, weil ich alles versucht habe oder weil ich nichts daran ändern kann, der Ärger also nur mir

schadet. 3. Oder sollte ich die Situation, die in mir chronischen Ärger auslöst, oder den betreffenden Menschen meiden oder kündigen? Auch das ist eine Option! www.praxis-kastanienhof.de, Infos zu Seminaren: www.profitraining.net

INTERVIEW: ELKE GREWE



„Gehen Sie eine Runde joggen oder denken an etwas Positives“, rät Expertin Carola Krause, wenn man vor Ärger platzen könnte.

Foto: hfr

Jetzt starten Seminare bei der Personalberatung AQtivus Gut vorbereitet in die Selbstständigkeit – hier gibt's Hilfe für Sie

Um sich selbstständig zu machen, reicht eine gute Idee selten aus. Für Hamburger Existenzgründer mit Migrationshintergrund gibt es jetzt noch die Möglichkeit, sich für die im Oktober star-

tende Seminar- und Workshopreihe der Personalberatung AQtivus anzumelden. Mit jedem Teilnehmer wird ein individuelles Vorbereitungsprogramm zu Themen wie Businessplan, Buchfüh-

rung und Marketing vereinbart. Zudem werden künftige Selbstständige auf Gespräche mit Banken vorbereitet und erhalten Tipps zu Fördermitteln. Tel. 284 07 21 00, www.aqtivus.de

STELLENMARKT

BERUFE IM AUSSDIENST

Ihre Chance: In einem eingeführten System (KFZ-Branche) suchen wir zwei neue deutschsprachige Partner in Vollzeit. Handwerker bevorzugt aber nicht Bedingung, PKW erforderlich, die Ausbildung übernehmen wir. T: (040) 736 756 22 o.d. 0472/970 71 77

GEWERBLICHE BERUFE

12 Lagerhelferinnen gesucht, Tel.: (040) 28 99 88 88

Fahrradmonteur (m/w) gesucht, Felsner GmbH, Personaldienstleistungen 040/36 87 88-0

Metalbauer (m/w) gesucht, Felsner GmbH, Personaldienstleistungen, Tel.: 040/36 87 88 - 0

Metalfachhelfer (Montage von Pumpen) mit Führerschein Klasse B gesucht. Felsner GmbH, Personaldienstleistungen Tel.: 040/36 87 88 - 0

Zuverlässiges flexibles Personal m. FS/PKW f. Winterdienst 01.11.08-15.04.09 gesucht. Tel. 0285/29 54 10

Wir suchen (m/w) zur sofortigen Einstellung **3 Versandfertigtmacher** für einen langfristigen Auftrag in HH-Billbrook. Tätigkeitsbereich: Verpacken, Warenaufbereitung, Arbeitszeiten: 13.00 bis 20.30 Uhr, Deutsch in Wort & Schrift. Wir bieten Ihnen einen langfristigen Arbeitsplatz bei Tariflohn, Prämien und guten Sozialleistungen. Interesse? Das Arbeitsvertrag gibt es direkt bei persona@service-940.com 7 766 26 00

Elektriker gesucht für unser junges, dynamisches Team. Wir zahlen über Tarif und bieten eine langfristige Festanstellung. Fähigkeiten zum Führen eines Teams wären wünschenswert. **D&S Gesellschaft für Datenkommunikation u. Elektrotechnik mbH** Friedrichsgraber Straße 49 25451 Quickborn Telefon (04108) 770 770

STELLENANGEBOTE UNTERHALTUNG

Frauen ab 18 J. für Sexy-Internet-Chat pos. Studioproduktion Info (040) 41 43 12 70 11

KAUFMÄNNISCHE BERUFE

STOP-Interessante Arbeit-STOP-gutes Geld-STOP-mitler Atmosphäre-STOP-schöne Büro-STOP Was braucht man noch? CALL CENTER sucht Mitarbeiter !!! Tel.: 41 43 88 90

ZABMEDIA Call Center sucht Mitarbeiter für verschiedene Projekte im Angestelltenverhältnis. Fester Stundenlohn, Gerne auch auf 400-E-Basis. Besuchen Sie unsere Homepage unter www.zabmedia.de oder rufen Sie uns einfach gleich an. **Telefon (040) 32 50 53-0** Mo. bis Fr. ab 11 Uhr

NEBENJOBS

Fotomodells, Statisten 5-45 ges. 0800-1232278 rodensee.com/mofid.de

RAUMPFLIEGEBERUFE

Das 5* Superior Design Hotel **SIDE** sucht ab sofort Zimmerreinigungskräfte m/w Voll- oder Teilzeit sowie auf 400,-€ Basis. Erfahrung und Teamgeist setzen wir voraus! Bitte bewerben Sie sich telefonisch von Montag bis Freitag ab 9:00 Uhr unter 040/20 899 - 344

Gebäudereinigungsfirma macht für die Hotelreinigung in Hamburg-Stillicon zuverlässig. Vorarbeiterin sowie eine Vertretung der Vorarbeiterin. Bewerbungen an Frau Gehring: 0163/ 3 58 42 11 o. 0180/ 3 52 41 41.

Ihre Ansprechpartnerin für gewerbliche Stellenausschreibungen
Andrea Heitmann
☎ (040) 80 90 57-389