

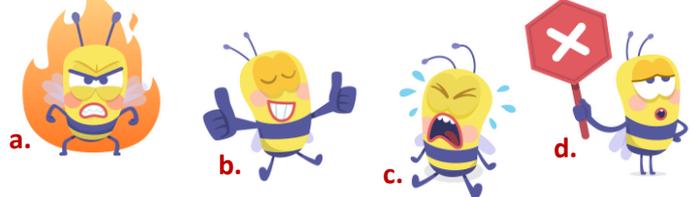


Teil I

Beziehungen am Arbeitsplatz

Alte Verletzungen erkennen

1. Überprüfung der **Haltung** mit der ich meinen Kolleg*innen tagtäglich begegne



- a. Ich kann mich über meine Kolleg*innen meistens nur ärgern.
- b. Meine Kollegen sind nett und freundlich. Ich fühle mich wohl.
- c. Ich fühle mich allein und meine Ideen wahrgenommen.
- d. Meine Kollegen sind nicht meine Freunde, deshalb reicht der notwendige Kontakt am Arbeitsplatz.

Diese und noch viele andere Haltungen gibt es, die mich durch die Arbeitszeit begleiten. Selten bin ich mir bewusst, dass meine Haltung etwas damit zu tun hat, wie sich die Kolleg*innen mir gegenüber verhalten. Deshalb ist es wichtig, die eigene Haltung zu überprüfen, vor allem dann, wenn es mir oder anderen z.B. in meinem Team nicht gut geht. Aber wie finde ich heraus was meine Haltung gegenüber anderen ist?

Übung am Arbeitsplatz

Frage eine Handvoll Kolleg*innen, wenn ihr ein wenig Zeit zum Sprechen habt:



Wie nimmst du mich in der Beziehung zu dir wahr?

Wie verhalte ich mich dir und anderen gegenüber?

Du kannst das auch Kolleg*innen fragen, mit denen du dich nicht besonders gut verstehst. Daraus ergeben sich manchmal sehr positive und erhellende Gespräche.

Voraussetzung: Die Bereitschaft anzunehmen, wie du wahrgenommen wirst. **Achtung:** Diese Wahrnehmung ist auf die Person(en), die du befragst begrenzt! Darüber hinaus bist du als Mensch noch viel mehr als das, wie du am Arbeitsplatz wahrgenommen wirst.

2. Alte **Verletzungen** in Arbeitsbeziehungen **erkennen**



- a. **Mobbing** – Bewusste verletzende Worte und Taten, um meist schwächere Personen zu quälen
- b. **Vertrauensbruch** – Vortäuschen von Vertrautheit und Vertrauen, um sich einen eigenen Vorteil zu verschaffen
- c. **Machtmissbrauch** – Ausnutzen einer Machtposition, um eine oder mehrere Personen zu kontrollieren und bewusst, meist emotional, zu erniedrigen
- d. **Täuschung** – Vortäuschung falscher Tatsachen, um anderen bewusst zu schaden und sich selbst einen Vorteil zu verschaffen.

Diese und noch andere Verletzungen können in früheren (Arbeits-)beziehungen entstanden sein und bis heute eine erhöhte Sensibilität den entsprechenden Themen gegenüber an den Tag legen. Prägen mich alte Beziehungsmuster so sehr, dass sie gegenwärtige Arbeitsbeziehungen negativ beeinträchtigen, ist es an der Zeit diese aufzuarbeiten. Meist liegt eine Verbindung zu frühen Bindungserfahrungen (Mutter, Vater, Großeltern) vor, die gesehen werden will.

Zur Aufarbeitung alter Verletzungen empfiehlt es sich eine [logotherapeutische Begleitung](#) aufzusuchen. Aber wie finde ich heraus, ob ich aktuell unter dem negativen Einfluss einer alten Verletzung stehe? Ein paar sehr allgemein gehaltene Fragen und eine Kurzübung können zur ersten Klärung beitragen:

☆☆☆ **Wie reagiere ich am ehesten auf (berechtigte) Kritik?**
gelassen – konstruktiv – Selbstzweifel werden aktiviert – wütend

☆☆☆ **Was nehme ich an Kolleg*innen am Arbeitsplatz meist mehr wahr?**
das Positive - das Negative

☆☆☆ **Wie fühle ich mich, wenn meine Meinung nicht gehört oder ignoriert wird?**
gelassen – Selbstzweifel werden aktiviert – traurig – wütend



*Bin ich zufrieden mit dem, wie ich reagiere, was ich wahrnehme und wie ich mich fühle? Wenn ich wahrnehme, dass mich Kritik, die Kolleg*innen oder die überhörte Meinung lange beschäftigen, viel gedankliche Energie bündeln und eher negative Emotionen hervorrufen, könnte eine ursprüngliche Verletzung vorliegen.*

Kurzübung am Arbeitsplatz

Alte Verletzungen verhindern oft andere, positivere Verhaltensweisen in bestimmten Situationen. Eine kurze Übung, die ich mir einen Tag lang vornehmen und durchführen kann ist, folgende Frage durch einen Praxistest zu beantworten:



Schaffe ich es mich meinen Kolleg*innen gegenüber, in konfliktreichen, emotionalen Situationen, positiver¹ zu verhalten, als ich es bisher getan habe?

Es ist grundsätzlich schwer gewohnte Reaktionen zu durchbrechen, allerdings fällt es bei vorliegenden alten Verletzungen noch schwerer, manchmal gibt es einen regelrechten inneren Widerstand, der die negative Reaktion noch deutlicher ausfallen lässt. Das kann dann ein Hinweis auf eine Verletzung sein, die meine Arbeitsbeziehungen negativ beeinflusst, was die Arbeitssituation insgesamt unnötig erschweren kann.

3. **Mein heiler Kern – trotz Verletzung**



Die alte **Verletzung**, die am Arbeitsplatz geschehen ist, kann meinen beruflichen Alltag enorm beeinträchtigen, vor allem im Kontakt mit den Kolleg*innen. Wir haben eine Verletzung und wir können die Verletzung aufarbeiten, indem wir ihr mit dem **heil geliebten Kern** in uns begegnen.



Mehr im zweiten Teil der Reihe: „Beziehungen am Arbeitsplatz“.

¹ Ein Versuch könnte sein, dass ich mir vornehme auf Kritik gelassener zu reagieren, mehr das Positive an Kolleg*innen zu sehen oder, wenn ich überhört werde, gelassen auf den richtigen Zeitpunkt zu warten, bis ich meine Meinung anbringen kann.