

Clash mit der SL - wie beruhigt ihr euch? Wie lange dauert es bei euch?

Beitrag von „NannyOgg“ vom 19. Januar 2009 22:51

Hi klöni -

Puh, ich kann dich SO gut verstehen!

Ein Großteil meines Ärgers resultiert in solchen Situationen oft daraus, dass ich mir gebetsmühlenartig vorhalte, wie und wo ich hätte anders reagieren können/sollen und mich selbst zusätzlich fertig mache.

Mir helfen konkret Gespräche mit einer genialen Teamkollegin, die einen klaren Blick auf die Dinge (und KollegInnen) hat - der mir leider noch oft fehlt.

Sie rückt mir dann gelegentlich den Kopf zurecht (seeehr liebevoll natürlich) und hilft mir, auch mal die andere Seite zu sehen - ohne mir das Recht auf meinen Ärger abzusprechen.

Daher - hör auf deine Kollegen... tut doch gut, wenn sie die Sache genauso sehen wie du!

Außerdem habe ich meine höchsteigene Supervisorin - meine Mutter. Meine Güte was sind im letzten Jahr die Telefondrähte heißgelaufen, sie könnte wirklich bald Gebühren verlangen. Sie ist zwar (naturgemäß) erst mal auf meiner "Seite" - manchmal hält sie mir aber auch regelrechte Standpauken. 🤔 Und hinterher geht es mir meist besser. Katharsis oder so.

Manchmal hilft es, mit Leuten zu reden, die die Situation und die entsprechenden Personen kennen... manchmal ist es besser, mit unvoreingenommenen Leuten zu reden. Letzteres ist halt eher anstrengend, weil man erst mal so weit ausholen muss - dafür fehlt mir, wenn ich vor Wut koche, oft die Geduld. 😊

Ansonsten hab ich schon auch das Problem, dass Ungerechtigkeiten etc. (gefühlte und echte) oft noch laaaange in mir "gären", weil ich (das find ich ja selbst nicht gut) meist zu feige (oder harmoniesüchtig?) bin, Dinge, die mich stören, direkt anzusprechen.

Nachtragend bin ich nicht direkt, ich vergesse sowas aber auch nicht... geht nicht. Wüsste mir oft, dass ich sowas einfach ad acta legen könnte.

Eigentlich hast du ja schon alles gemacht, um den Ärger kleinzukriegen. Eventuell wäre auch noch sowas wie ein richtiger Auspower-Sport was...(?) ich kenn' das nur von mir, dass ich mich dazu dann auch selten aufrufen kann (nicht dass ich das besser könnte wenn's mir gut geht ;)).

Mein Tipp ist wirklich: Redenredenreden.

Da müssen Partner, Eltern, Freunde etc. halt mal durch.

Man kann sich ja gelegentlich mit nem Tässchen Kaffee oder anderen Dienstleistungen revanchieren... 😊

Meiner Schwester hab ich übrigens letztes nen Sandsack geschenkt.
Dem geht's in Hochphasen ihres Studiums echt dreckig. 😄

Und jetzt: TIIIIIEF ins Sonnengeflecht atmen. Ommmmmmmmmm....

NannyOgg