

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

Beitrag von „klöni“ vom 20. Januar 2009 14:29

Hallo,

danke für eure Tipps! Das mit dem Ausdauerpower-Sport werde ich wieder beherzigen, wenn ich gesundheitlich fit bin. Zur Zeit geht halt "nur" Yoga. Im Frühling und Sommer sieht man mich häufig im Wald umherrennen, Fäuste geballt, auf imaginäre Feinde oder Bäume einschlagend, und Passanten und deren Hunde mit irrem Blick und fletschenden Zähnen ins Weite jagend.

Zitat

Zitat von NannyOgg: 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.

Ich denke, das ist im Grunde der Punkt. Die Situation war an sich nicht der Rede wert, aber ich war mit meinem eigenen Verhalten nicht zufrieden und das ärgert mich jetzt. Diese Person hat es irgendwie drauf, immer wieder dieses Verhalten bei mir zu provozieren bzw. ich lasse mich provozieren (ist wohl eher mein und nicht ihr Problem).

Zitat

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

So eine Kollegin hätte ich auch gern. Bei einigen, die ich mal in solchen Situationen aufgesucht habe, musste ich leider bemerken, dass sie mir gegenüber nicht wohlwollend eingestellt sind. Soll heißen: ich fühlte mich nach dem Gespräch schlechter als vorher. Und ich muss dabei NICHT immer hören, dass der Fehler allein beim Konfliktpartner liegt.

Es war mehr so eine unterschwellige Art, meinen Schwächemoment zu nutzen, um mein Selbstwertgefühl (das in solchen Situationen ja ohnehin bloß liegt) anzukratzen, indem man mir durch die Blume mitteilte, was einen schon immer an mir gestört habe.

Thank God, ein paar Kollegen (komisch, sind meistens Männer ab 50) habe ich doch, die ich um Rat und ihre Einschätzung fragen kann.

Zitat

Zitat von Nighthawk: Ist bei mir ganz unterschiedlich, wie lange es dauert, bis ich mich abgeregt hab. Ich halte mich für jemand, der sich nicht schnell aufregt, aber wenn, dann heftig ...

Kann ich für mich bestätigen. Situationen, in denen ich hochgehe wie eine Rakete: wenn jemand mich öffentlich für Fehler, die er/sie selbst zu verschulden hat, bloßstellt, nur um die eigene Haut zu retten.

Da kenne ich dann gar nichts mehr und schlage um mich wie eine Verrückte. Daran muss ich wohl noch arbeiten und zukünftig professioneller werden.

Manchmal hilft mir auch die Einsicht in die Motivation des anderen:

Ein Tischkollege, den ich sehr schätzte (und der mal im PR tätig war) sagte mir, dass die besagte SL-Frau wohl so eine lange Liste an eigenen Fehlern und Versäumnissen aufzuweisen hätte, dass sie jetzt in einem Anflug von Panik alle Vorwürfe nach dem Motto: "Angriff ist die beste Verteidigung" von sich weise. Anscheinend wird sie z.Z. vom stv SL beurteilt.

Zitat

Werd ich dumm angeredet oder in meinen Augen ungerecht behandelt

Ich finde es schwierig, solche Ungerechtigkeiten zu beweisen und überhaupt die Zeit zu finden, sie anzusprechen. Häufig frage ich mich dann auch, ob das Ziel (die Herstellung meiner Ehre und Würde) das Mittel rechtfertigt??

Viele Grüße

klöni, die sich wieder ein bisschen beruhigt hat