

Stunden nachholen

Beitrag von „Krabappel“ vom 12. Februar 2018 13:09

Zitat von O. Meier

...

Vielleicht verstehe ich den Vorschlag falsch, dann bitte ich um Klarstellung. ...

Gerne. Das Problem, wenn man ein Problem hat liegt ja gerade darin, dass man nicht einfach aus seiner Haut kann. Die Sorge, dass der Chef nicht sehen könnte, wie viel die TE tatsächlich leistet ist ja real. Der Schmerz, nicht wertgeschätzt zu werden ebenfalls. Auch wenn wir 100 mal sagen: "nimms dir nicht zu Herzen, das ist dein gutes Recht" etc. fühlt sich die TE so, wie sie es beschrieben hat.

Eine Möglichkeit, aus diesem Gedankenkreislauf auszusteigen ist, sich einmal konzentriert in die Position des anderen zu versetzen. Dabei geht es natürlich nicht darum, evtl. Mitleid mit dem armen Chef zu bekommen o.ä. sondern ein realistischeres Bild der Situation zu bekommen. Zum Beispiel, dass der Chef mit großer Wahrscheinlichkeit keinen Gedanken daran verschwendet, wie es den Kindern der TE geht, ob sie mit Absicht blau macht usw. und im Gegenteil sehr genau weiß, dass sie jemand ist, der 100% zuverlässig ist. Es geht um das Gefühl, das jemand in einer Situation hat. Gefühle sind ja real und bestimmen unser Handeln und unsere Lebenseinstellung maßgeblich. Die kann man durch einen Perspektivenwechsel bei anderen nachempfinden. Ausreden kann man sie niemandem.

Damit leben zu lernen, dass andere uns manchmal falsch einschätzen ist das eine. In diesem Falle denke ich aber, dass diese Sorge nicht mal begründet ist...