

DEIN MITTAGSPAUSENCOACH

Nerv doch nicht so!

MIT SCHWIERIGEN KOLLEGEN ODER CHEFS
BESSER KLARKOMMEN

ANABEL SCHRÖDER



Inhalt

Einleitung

Teil A: Typische nervige Kollegen

- Die Besserwisser
- Die Beschuldiger
- Die Nörgler
- Die Jammerlappen
- Die Andersmacher/Individualisten
- Die Kletten
- Die Quasselstrippen
- Die Neugierigen
- Die Detailverliebten
- Die Schnellen
- Die Langsamen
- Die Verweigerer
- Die Rassisten oder Sexisten
- Die Narzissten
- Die Verschwörungstheoretiker
- Die Kranken

Teil B: Wirksame Strategien

- Die Kunst, cool zu bleiben
- »Aaaaah, interessant!«
- Kopfkino hilft
- Die Kraft des Schweigens

Die »Das kann ich gut verstehen«-Methode
»Was meinen Sie konkret?«
Schach-matt-Fragen
Sag's sachlich
Freundlich Grenzen setzen
Mit den »5 Ws« Klarheit schaffen
Deutlich werden, sich durchsetzen
Aus dem Weg gehen

Teil C: 8 Tipps & Tricks aus der Praxis

**Teil D: Für Fortgeschrittene: Entspannter werden,
indem du von nervigen Menschen lernst.**

Wichtiger Hinweis zum Schluss

Ein Dankeschön ...

Zu mir als Autorin

Einleitung

Wir, also du und ich, sind heute verabredet. Ich möchte diese Zeit nutzen, dir einige Tipps auf den Weg zu geben, wie du mit nervigen Kollegen, Kunden oder Chefs, mit Labertaschen, Nörglern oder Vollpfoften umgehen kannst, sodass du nicht verzweifelst. Du lernst, wie du besser mit ihnen klarzukommst, und zwar sowohl gedanklich (wie du ruhig bleibst, dich nicht mehr über sie aufregst) als auch aktiv (was du konkret tun kannst, um sie zu stoppen oder zu verändern). Das Spannende ist: Du kannst sogar etwas von ihnen lernen. Von Nervbacken lernen? Ja! Was du lernen kannst und wozu, das verrate ich dir am Ende des Buches.

Suche dir die Tipps aus, die sich für dich stimmig anfühlen und die du dich auszuprobieren traust. Aber sei auch mutig, Tipps anzuwenden, die du nicht so großartig oder gar skurril findest. Denn es sind gerade die ungewohnten Tipps, die dir manchmal zu unverhofftem Erfolg verhelfen können. Und das möchtest du doch – erfolgreich mit den Nervensägen umgehen, oder? Also musst du auch Neues und Unbequemes ausprobieren, um dein Ziel zu erreichen.

Bevor wir starten, zwei Hinweise:

1. Ich habe dich von Anfang an geduzt, ich hoffe, das ist in Ordnung – denn für mich ist das Du einfacher und persönlicher.
2. Und ich hoffe, es ist in Ordnung, wenn ich nicht die genderkorrekte Schreibweise nutze wie »Teilnehmer/-innen oder »Kollege/-in«, denn ein flüssiges Lesen

erschien mir wichtiger. Natürlich gilt alles in diesem Buch Geschriebene für alle Geschlechter!

Wenn das für dich in Ordnung ist, dann kann es jetzt losgehen.

Eine Geschichte vorweg: Im zarten Alter von 18 durfte ich ein Praktikum in einer Exportabteilung machen und wurde zum ersten Mal in meinem Leben mit einem cholerischen Chef konfrontiert. Der brüllte mich regelmäßig an wegen Dingen, für die ich gar nichts konnte, und demütigte mich so lange, bis ich mit Magenproblemen im Krankenhaus landete. Das tat ihm dann zwar leid, aber ich hatte daraus Wichtiges gelernt: Ich brauchte Strategien, um mit schwierigen Menschen klarzukommen. Die Schule hatte mich auf cholerische oder unfaire Chefs leider nicht vorbereitet.

Merke: Man kann sich seine Kollegen nicht aussuchen. Seine Verwandten auch nicht. Aber man kann eine Strategie finden, um mit ihnen klarzukommen, sodass sie einem weder allzu viel Zeit noch den letzten Nerv rauben.