

Wissen auf den Punkt gebracht.

 **30 MINUTEN**

Toxische Kollegen

Zulfukar Tosun

GABAL

30 Minuten
Toxische Kollegen

Zulfukar Tosun

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek. Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96740-275-9

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg

Umschlagkonzept: Buddelschiff, Stuttgart – www.Buddelschiff.de

Lektorat: Silke Martin, Kriftel

Autorenfoto: Martina Seitz

Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)

© 2023 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

www.gabal-verlag.de

www.gabal-magazin.de

www.twitter.com/gabalbuecher

www.facebook.com/gabalbuecher

www.instagram.com/gabalbuecher

Wissen auf den Punkt gebracht

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt zu dem Thema, das Sie besonders interessiert.
- **Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.**
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.

Inhalt

Vorwort	6
1. Toxische Kollegen – ein Überblick.....	9
Warum toxische Kollegen bleiben.....	11
Vorgesetzte sind hilflos	15
Toxische Menschen brauchen toxische Organisationen	18
2. Narzissmus.....	23
Narzissten überall.....	24
Narzissten mit Vorsicht begegnen	28
3. Neider	33
Neider gibt's in vielen Variationen	33
Den eigenen Neid kontrollieren.....	36
Leiden im Teufelskreis.....	38
4. Was sind toxische Menschen?.....	41
Feindseligkeit, Mobbing, Manipulation	42
Selbstbild toxischer Kollegen	45
6 Typen von toxischen Kollegen	47
5. Emotionale Intelligenz und Empathie	59
Emotionale Intelligenz als Einstellungsvoraussetzung	60
Das Teampathy-Canvas.....	62

6. Der vergiftete Arbeitsalltag	67
Die Grenzen der Toleranz	68
Wenn es nicht mehr geht	70
Wie Sie selbst nicht toxisch werden.....	72
Toxische Organisationen	75
Fast Reader.....	85
Der Autor	90
Weiterführende Literatur	91
Register	94

Vorwort

Zuerst kamen die körperlichen Reaktionen, die ich überhaupt nicht einordnen konnte. Es gab viele Gründe für meinen unruhigen Schlaf und meine innere Unruhe. Ungesundes Essen, zu wenig Bewegung und zu viele Aufgaben auf meiner Liste. Also habe ich angefangen, gesund zu essen, Sport zu treiben und Aufgaben zu delegieren, aber das half auch nicht. Sehr spät erst habe ich verstanden, dass ich unter einem ganz anderen Problem litt. Über die Jahre habe ich mit toxischen Menschen und in toxischen Organisationen gearbeitet. Es gab Kolleginnen und Kollegen, die toxisch waren, Vorgesetzte, Führungskräfte und auch Organisationen, die ein vergiftetes Umfeld erzeugt haben. Diese Narzissten haben auf das Team keine Rücksicht genommen. Dabei gab es keinen Unterschied, ob es sich um einen Konzern, ein mittelständisches Familienunternehmen oder ein Start-up handelte. Überall kann ein toxischer Kollege oder eine toxische Kollegin die Lust am Arbeiten beeinträchtigen. Ich habe vor vielen Jahren für ein großes Familienunternehmen gearbeitet, in dem es einen wichtigen Satz gab: „Der Unternehmer möchte es.“ Sobald in einer Diskussion dieser Satz fiel, war sie beendet. Es wurde auf den Eigentümer verwiesen, anstatt eine Lösung zu finden.

In diesem Buch stelle ich Ihnen viele Fallbeispiele sowie sechs verschiedene Typen von toxischen Kollegen vor. Die Erkennungsmerkmale dieser Typen sind sehr unterschiedlich. Sie variieren von freundlich und hilfsbereit bis zu of-

fensichtlich aggressiv. Ja, auch ein freundlich erscheinendes Gegenüber kann toxisch-narzisstisch sein. Im weiteren Verlauf dieses Buches erhalten Sie einen Einblick in toxische Organisationen. Ohne die könnten toxische Kollegen nicht bestehen. Um mit diesen Mitarbeitenden besser zusammenarbeiten zu können, gebe ich Ihnen eine ganze Reihe praxiserprobter Tipps mit auf den Weg, wie Sie am besten mit toxischen Kollegen und Vorgesetzten umgehen.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie von diesem Buch profitieren und toxische Kollegen künftig besser einordnen können.

Zulfukar Tosun

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Folgenden weitgehend auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Sprachformen verzichtet und zumeist das generische Maskulinum verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Warum bleiben toxische Kollegen im Unternehmen?

Seite 11

Warum sind Vorgesetzte oft hilflos?

Seite 15

Wie fördern Organisationen toxische Kollegen?

Seite 18