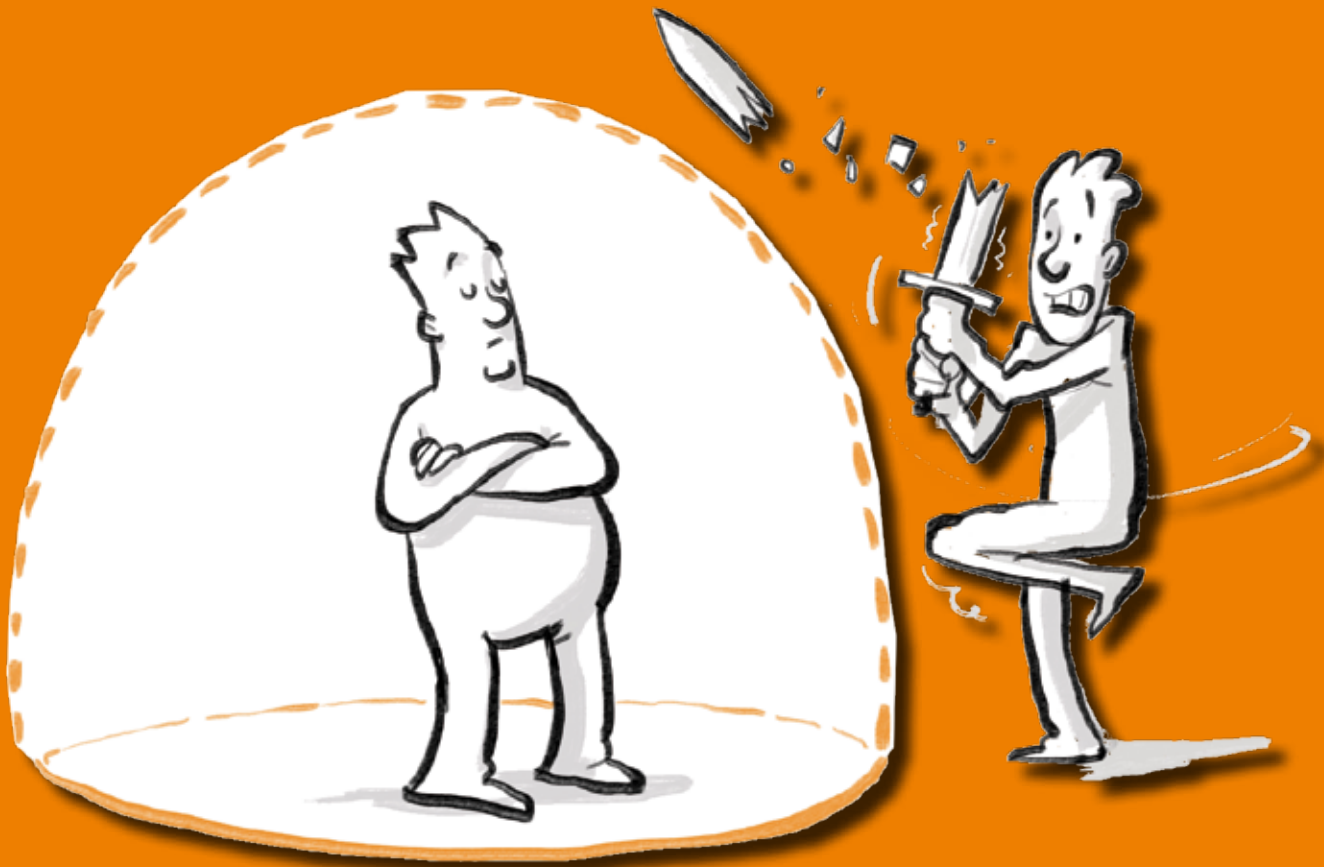


WAS MICH ÄRGERT, ENTSCHEIDE ICH!



Philipp Karch

10 Tipps für
Ärgernotfälle



Philipp Karch

Zehn Tipps für Ärgernotfälle

1. Auflage 2021, © BusinessVillage GmbH, Göttingen

Bestellnummern »Was mich ärgert entscheide ich!«

ISBN 978-3-86980-442-2 (Druckausgabe)

ISBN 978-3-86980-443-9 (E-Book, PDF)

Bezugs- und Verlagsanschrift

BusinessVillage GmbH | Reinhäuser Landstraße 22 | 37083 Göttingen

Telefon: +49 (0)5 51 20 99-1 00 | E-Mail: info@businessvillage.de | Web: www.businessvillage.de

Lektorat | Katja Hille

Layout und Satz | Sabine Kempke

Illustration auf dem Umschlag und im Buchblock | Daniel Stieglitz, www.danielstieglitz.de

Grafische Umsetzung des fünfstufigen Anti-Ärger-Modells | Sebastian Mai, www.mediendesign-mai.com

Copyrightvermerk

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar.

Das gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle in diesem Buch enthaltenen Angaben, Ergebnisse und so weiter wurden von dem Autor nach bestem Wissen erstellt. Sie erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Verlages. Er übernimmt deshalb keinerlei Verantwortung und Haftung für etwa vorhandene Unrichtigkeiten.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen und so weiter in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.



10

Tipps für Ärgernotfälle

Du ärgerst dich über jemanden und brauchst auf die Schnelle ein paar wirksame Strategien? Dann ist dieses Heft ideal für dich. Es stellt dir zehn knackige Ausweichstrategien vor, mit denen du einem Konflikt – zunächst – aus dem Weg gehen kannst. Die gute Nachricht: Alle zehn sind einfach zu verstehen und leicht umzusetzen. Mit Erfolgsgarantie im Hier und Jetzt. Und damit kommen wir auch schon zur schlechten Nachricht: Die zehn Quick-and-Dirty-Strategien beheben das Problem nicht – häufig werden sie es lediglich verlagern.

Du hast also die Wahl: Du kannst dir mit Quick-and-Dirty schnelle Linderung verschaffen oder mit dem AÄM ganzheitliche Lösungen anstreben. Damit du stets gut vorbereitet bist, solltest du am besten beide Verfahren kennen und können. So kannst du flexibel und je nach Situation mittels Quick-and-Dirty laue Angriffe parieren oder mit dem AÄM massiven Ärgernissen begegnen.

Wegorientieren

Du bist dann mal woanders – für immer

Betrachten wir die zehn Quick-and-Dirty-Strategien anhand eines Beispiels aus dem Berufsalltag: Nehmen wir an, dein Kollege Stefan verdreht im Gespräch immer mal wieder empört die Augen, seufzt auch gern dazu und haut gelegentlich die eine oder andere Reizformulierung raus, zum Beispiel »Du hast doch keine Ahnung!« oder: »Völlig daneben, was du da sagst!«. Dich stören diese Formulierungen und du willst derartige Angriffe nicht einfach so hinnehmen. Schau dir an, wie du diesem Stefan quick and dirty begegnen kannst.

Du hast einfach keine Lust, das Verhalten deines Kollegen auszuhalten. Du hast aber auch keine Lust aufzubegehren und etwas zu sagen. Du hast Lust auf ein Leben ohne diese Kommunikationsweisen. Du wünschst dir Ruhe und Frieden. Und ohne weiter nachzudenken, ob es schlaudere Lösungen geben könnte, entscheidest du dich zu gehen. Und zwar für immer. Niemand zwingt dich, an einem Ort zu bleiben, an dem du hohe (emotionale) Kosten zahlst, weil andere Menschen sich kommunikativ danebenbenehmen. Du gehst, weil du dir sagst: »Dafür ist mir mein Leben zu kurz.« Dein Gehen ist für dich keine beschämende Flucht eines Verlierers, sondern das selbstbewusste Gehen des Überlegenen.

Was bedeutet das Wegorientieren für dich und deine Kompetenz zur Konfliktvermeidung? Welche Vorteile winken? Welche Nachteile drohen?

Vorteile und Nutzen

Du gehst Stefan definitiv aus dem Weg. Du sparst Energie und Zeit, denn das einzige, was du machst, ist Kofferpacken.

Nachteile und Risiken

Du nimmst das Problem möglicherweise mit, weil am neuen Ort auch ein Stefan sein könnte.

Die Welt ist endlich, du kannst nicht ewig abhauen.



Wegpausieren

Gönn dir eine Auszeit – für heute

Entscheide dich für die kleine Schwester von Wegorientieren, das Wegpausieren, wenn du nicht für immer gehen möchtest. Dann gönnst du dir einfach eine Auszeit. Eine kleine SMS, ein kurzer Anruf, eine offizielle Krankschreibung – dir fällt bestimmt etwas ein, um deine vorübergehende Abwesenheit zu begründen. Vielleicht bleibst du ja auch mal ganz ohne Info weg. Auf Dauer ist dies natürlich keine nachhaltige Strategie, weil du dich ja nicht ewig verstecken kannst. Du brauchst also noch etwas anderes.

Vorteile und Nutzen

Du gehst Stefan heute aus dem Weg.
Du sparst Energie und Zeit: keine Interaktion mit Stefan.

Nachteile und Risiken

Du löst das Problem nicht, sondern du sitzt es nur aus, du verschiebst es.
Wer zu oft wegpausiert, kriegt Ärger: böse Blicke oder Abmahnungen.



Wegvisualisieren

Hol die Scheuklappen raus

Du hast keine Lust auf Wegpausieren, weil du dich nicht verstecken willst und die Konsequenzen scheust. Dann entscheide dich für das Wegvisualisieren.

Du entscheidest dich, den Kollegen dieses Mal zu ignorieren: Dein Blick wandert von Person zu Person, aber Stefan sparst du konsequent aus. Vielleicht schaust du ihn aus Versehen mal kurz an, damit deine Strategie nicht auffällt. Doch du trägst selbst gewählte Scheuklappen: Was dir guttut, nimmst du wahr. Was dir nicht guttut, blendest du aus.

Vorteile und Nutzen

Einfach umzusetzen, weil nur du deine Wahrnehmung bestimmst.

Nachteile und Risiken

Wie reagierst du, wenn Stefan dich (darauf) anspricht?

Wie reagierst du, wenn andere auch einen auf Stefan machen?



Wegrationalisieren

Günstig gedeutet – gelassen geblieben

Du hast keine Lust auf Wegvisualisieren, weil dir die Risiken zu hoch sind? Außerdem willst du selbst entscheiden können, wen du wann und wie lange anschaust? Dann entscheide dich für das Wegrationalisieren.

Nehmen wir an, du hast – aus Versehen – doch kurz zu Stefan hingeschaut. Und dabei gesehen, dass Stefan schon wieder dieses Ding mit den Augen macht. Doch du ärgerst dich nicht, denn du denkst: »Bestimmt hat er eine attestierte Nervenkrankheit«. Stefan seufzt wieder so lautstark. Doch du glaubst: »Wahrscheinlich hat er Asthma«. Stefan verwendet wieder Reizformulierungen. Doch du redest dir ein: »Garantiert hat er sich nur versehentlich im Wort vergriffen.« Was auch immer du hörst und siehst, du findest stets eine für dich günstige Interpretation. Durch diese wohlwollend umgeformte Deutung entgehst du gekonnt allen Kränkungsangeboten.

Vorteile und Nutzen

Gute Schutzfunktion bei Erstkontakten, zum Beispiel bei einer Rede vor einem fremden Publikum.

Nachteile und Risiken

Gute Schutzfunktion bei Erstkontakten, zum Beispiel bei einer Rede vor einem fremden Publikum.



Wegnihilieren

Auch mal verzichten können

Du hast keine Lust mehr auf Wegrationalisieren, weil du dir einfach nicht die ganze Zeit etwas vormachen willst und kannst? Dann entscheide dich für das Wegnihilieren.



Verzichte in bestimmten Situationen für eine bestimmte Zeit auf bestimmte Bedürfnisse. Und wenn es nur für fünf Sekunden ist. Bricht dir deshalb gleich ein Zacken aus der Krone? Auf keinen Fall. Die Welt geht nicht unter. Sie wird nur kurz ganz leicht, weil dein Rucksack an Bedürfnissen nichts mehr wiegt. Verzichte nicht aus Angst, sondern aus Intelligenz – weil ein kurzes Außerkraftsetzen dich unabhängig macht. Nie würdest du deine Bedürfnisse grundsätzlich aufgeben, und schon gar nicht die wesentlichen. Aber in diesem klitzekleinen Moment verzichtest du auf die Befriedigung dieser klitzekleinen Bedürfnisse. Weil dieser Verzicht nicht existenzgefährdend ist, und du dich nicht grundsätzlich verleugnest. Du lässt kurzzeitig los, nicht weil du musst, sondern weil du schlau bist: selbst gewählter, temporärer Bedürfnisverzicht.

Vorteile und Nutzen

Unmittelbare Befreiung jeglicher Ärgergedanken.

Nachteile und Risiken

Du könntest dich daran gewöhnen. Aus der Stärke kann eine Schwäche werden (leichtfertiges Aufgeben).

Wegirritieren

Den Angreifer ins Leere laufen lassen

Du hast keine Lust auf Wegnihilieren, weil dir deine Bedürfnisse zu wichtig sind? Du willst ein integriertes Leben führen und dich behaupten, statt dich zu unterwerfen? Dann entscheide dich für das Wegirritieren.

Du signalisierst dem Kollegen, dass du für seine Attacken nicht zur Verfügung stehst, indem du ihn ins Leere laufen lässt. Es geht dabei nicht um Aufklärung, sondern um Verwirrung. Zünde Nebelkerzen. Und genieße die Enttäuschung im Gesicht deines Gegenübers, wenn er feststellen muss, dass er dich nicht getroffen hat. Falls dein Gegenüber sagt: »Was du gesagt hast, ist unpassend!«, kannst du zum Beispiel folgendermaßen wegirritieren:

- *Ja!*
- *Es kann gut sein, dass meine Offenheit und Direktheit auf dich **unpassend** wirken.*
- *Was genau hast du beobachtet, dass du für **unpassend** hältst?*

Habe Spaß mit den Irritationsstrategien wie diesen. Und falls du jetzt schmunzeln musst und gewisse moralische Einwände wahrnimmst, schau ins Grundgesetz und stelle fest, dass nichts davon verboten ist. Und was nicht verboten ist, ist erlaubt.

Dein Gesichtsausdruck und deine Stimme sind wichtige Erfolgsfaktoren bei diesen Irritationsstrategien. Je liebevoller dein Blick und je sanfter deine Stimme, desto größer der Effekt.

Vorteile und Nutzen

Du setzt einen Kontrapunkt.

Du verschaffst dir Zeit zum Nachdenken.

Nachteile und Risiken

Mancher wird diesen Konter als Provokation (miss-)verstehen und nachlegen.

Die Auseinandersetzung kann eskalieren.



Wegakzeptieren

Die Dinge aushalten – noch ganz gut

Du hast keine Lust auf Wegirritieren, weil dir das zu heikel ist und du glaubst, dass du nicht schlagfertig genug bist? Dann entscheide dich für das Wegakzeptieren.

Du hast keine Lust auf Typen wie Stefan. Du stellst fest, dass du das Auftreten des anderen zwar nicht wertschätzt, aber dass du es ganz gut aushalten kannst. Nicht mit Freude, aber mit Gleichgültigkeit. Es ist, wie es ist. Du kannst einen Haken dranhängen und es einfach so ertragen, ohne innerlich zu hadern.

Vorteile und Nutzen

Sofortiger Entspannungseffekt.

Unabhängigkeit vom Verhalten des anderen.

Nachteile und Risiken

Du wirst zum Spielball des anderen.

Du überschreitest deine Grenze des Erträglichen.



Wegtolerieren

Die Dinge aushalten – gerade noch so

Du hast keine Lust auf Wegakzeptieren, weil du dir deiner eigenen Grenzen nicht so sicher bist? Dann entscheide dich für die kleine Schwester von Wegakzeptieren, das Wegtolerieren.

Du weißt, dass du Typen wie Stefan nicht mehr gut aushalten kannst. Sondern nur noch gerade so. Du sagst zwar nichts, aber du haderst. Du leidest. Statt eines Hakens bleibt ein Hadern.

Vorteile und Nutzen

Sofortiger Entspannungseffekt.

Unabhängigkeit vom Verhalten des anderen.

Nachteile und Risiken

Du wirst zum Spielball des anderen.

Du überschreitest deine Grenze des Erträglichen.

Du bezahlst einen Preis für das

Unterdrücken deines Widerstands.



Wegexilieren

Da ist die Tür, Kollege

Du hast keine Lust auf Wegtolerieren, weil du das auf Dauer nicht aushältst und dich ohnehin schon zu lange unterworfen hast? Dann entscheide dich für das Wegexilieren.

Weil du nicht (mehr) annehmen willst, was dein Gegenüber dir anbietet, muss dieser gehen. Voller Entschlossenheit bringst du ihn dazu, den Ort des Geschehens zu verlassen. Dauerhaft. Denn auch du hast unverrückbare Grenzen. Wenn sie erreicht sind, gilt für den anderen: Highlander, es kann nur einen geben. – Und das ist nicht der andere.

Vorteile und Nutzen

Dauerhafte Befreiung vom Ärger-Anbieter.

Nachteile und Risiken

Hohe Wahrscheinlichkeit für Widerstand.

(Wer geht schon gerne freiwillig?)

Schlamm Schlacht mit ungewissem Ende.

Schuld- und Schamgefühle.



Wegverdünnisieren

Keine Chance? Dann nix wie weg

Du hast keine Lust auf Wegexilieren, weil du das deinem Gegenüber nicht antun willst? Oder weil du es vergeblich probiert hast und der andere noch immer da ist? Dann entscheide dich für Wegverdünnisieren.

Mit dieser letzten der zehn Quick-and-Dirty-Strategien gelingt dir der selbstbestimmte Abgang. Du hast getan, was du tun konntest. Der andere ist nicht kooperativ und nicht veränderungsbereit. Also entscheidest du, den Ort des Geschehens selbstbestimmt und erhobenen Hauptes zu verlassen. Dauerhaft. Denn das Leben ist definitiv zu kurz für eine derartige Energie und Zeitverschwendung. Du gehst nicht als Opfer, sondern als Entscheider.

Vorteile und Nutzen

Dauerhafte Befreiung vom Ärger-Anbieter.

Nachteile und Risiken

Du nimmst das Problem möglicher-weise mit, weil am neuen Ort auch ein Stefan sein könnte.

Die Welt ist endlich, du kannst nicht ewig abhauen.



Noch eine kleine Ergänzung am Ende

Das Wegverdünnisieren (Strategie 10) ähnelt in seiner Verhaltensweise dem Wegorientieren (Strategie 1) – in beiden Fällen verlässt du den unerwünschten Ort für immer. Es gibt jedoch einen wesentlichen Unterschied hinsichtlich des Zeitpunkts und der Haltung: Beim Wegorientieren gehst du sofort, ohne für dich und deine Überzeugungen einzutreten. Beim Wegverdünnisieren gehst du hingegen erst nachdem du alles gegeben hast. Ob du sofort gehst oder erst am Ende, du gehst in beiden Fällen als Gewinner beziehungsweise Entscheider. Je nachdem, wie du die konkreten Rahmenbedingungen vor Ort erlebst, wirst du dich einmal für das sofortige und einmal für die zeitversetzte Variante entscheiden.

Diese zehn Quick-and-Dirty-Strategien können dir in so mancher Situation aus der Patsche helfen. Es wird aber auch komplexere Situationen geben, in denen du systematischer oder ganzheitlicher vorgehen solltest. Mehr dazu erfährst du in meinem Buch »Was mich ärgert, entscheide ich«.

Über den Autor



Philipp Karch ist Coach, Trainer und Speaker für Ärger-Minimierung. Er studierte Landschaftsökologie in Münster und Environmental Studies in Los Angeles. Als Verlagsredakteur, Politikberater eines Wirtschaftsverbandes und Projektleiter in Agenturen war er immer wieder konfrontiert mit der Komplexität von Ärger- und Konfliktdynamiken.

Seit 2010 leitet Philipp Karch Führungskräftetrainings und Seminare, hält Infotainment-Vorträge und bietet Konfliktklärungsgespräche sowie Einzelcoachings an. Für sein Kernthema »Schwierige Gesprächssituationen meistern« vermittelt er Schlüsselkompetenzen in den Bereichen Emotionale Kompetenz, Motivation und Feedback.

Wenn nötig, bricht er hierfür auch Tabus. Sein Motto: Tacheles reden. Und das mit Takt.

Kontakt

E-Mail: mail@philipp-karch.de

Web: www.philipp-karch.de

Das Buch von Philipp Karch



Philipp Karch
Was mich ärgert, entscheide ich
Konflikte klug bewältigen

312 Seiten, Broschur

2. März 2019

ISBN 978-3-86980-442-2

Preis: 24,95 € • 25,70 € [A]

www.BusinessVillage.de/bl/1047

Auch als E-Book erhältlich

Konflikte kosten Zeit, Energie und vor allem Nerven. Doch das muss nicht sein. Denn ab jetzt entscheidest du, was dich ärgert. Warum? Weil nicht jeder Konflikt dein Konflikt ist!

Wie lassen sich Konflikte von Konfliktangeboten unterscheiden?

Wie konzentriert man sich auf die wirklich förderlichen Auseinandersetzungen?
Und wie bewältigt man sie im Sinne der eigenen Persönlichkeitsentwicklung?

Antworten darauf liefert Philipp Karchs neues Buch. Es zeigt dir einen eleganten Weg, dich intelligent zu befreien, anstatt dich destruktiv zu ärgern. Du wirst aufkommende Konflikte deeskalieren, ihre Ursachen analysieren, deinen Ärger minimieren, dem Gegenüber deine Grenzen aufzeigen und dich positionieren.

Das Buch öffnet dir die Augen und du kommst dir selbst auf die Schliche – denn es gibt keinen einzigen persönlichen Konflikt, zu dem du nicht selbst beigetragen hast und den du nicht komplett auflösen kannst.