



Dr. Ilona Büchel

Dipl.-Psychologin

Hauptstraße 9
01097 Dresden

Telefon: 0351 8106680

Telefax: 0351 4700115

Mobil: 0170 2753199

ilonabuergel@ilonabuergel.de

www.ilonabuergel.de

Chef ärgere Dich nicht

Wie Sie sich und andere gesund und positiv durch die neue Arbeitswelt führen



Jeder von uns könnte von endlos vielen ärgerliche Momente im Laufe eines Tages berichten. Ich auch. Obwohl ich Beirätin im Institut für Führungskultur im digitalen Zeitalter bin, quälte ich mich z.B. Jahr für Jahr mit Online Marketing, Computer Updates oder Software herum, die ich nicht verstand. Bis ich begonnen habe umzudenken. Mir Zeit genommen für die Themen, Dich mich ärgern. Und siehe da: Wenn einem etwas vertrauter ist, man die Haltung ändert und mehr auf das Funktionierende statt nicht Funktionierende schaut machen auch schwierige Themen mehr Spaß.

Schaffen Sie sich Ihre eigene mentale Welt! Stellen Sie sich vor, Sie könnten wie auf Knopfdruck negative Gedanken und Emotionen zerstäuben! Stattdessen baden Sie in Zuversicht und Gelassenheit. Egal, wie lange das Update dauert, wie viele Mitarbeiter krank sind oder wie falsch die neue Gesetzesnovelle scheint. Sie haben es in der Hand. Natürlich können Sie die Ereignisse und Situationen nicht wirklich ändern, die Sie erleben. Was Sie ändern können ist, wie Sie mit diesen Situationen umgehen. Wie Sie sich fühlen und wie Sie denken. Freundlich, offen, souverän und positiv können wir immer sein. Denn das ist ja unser Kern. Wir vergessen ihn nur manchmal.

Wie können Sie sich und andere positiver durch die neue (Arbeits)welt führen?

Befassen Sie sich mit Tatsachen anstatt mit Spekulationen: Besorgen Sie sich Fakten zu dem, was Sie bewegt. Sie müssen dabei gegen das Bedürfnis unseres Gehirns kämpfen, „recht haben“ zu wollen. Fragen Sie sich, wenn Sie grübeln, öfter: „Ist das eine Information oder eine Spekulation?“

Erwarten Sie Gutes. Dann befinden Sie sich im besten mentalen Zustand, um Probleme zu lösen, die es natürlich immer gibt. Zu jedem Problem gibt es eine Lösung. Sie muss nur gefunden werden. Gute Emotionen erweitern die Perspektive und helfen uns zu lernen.

»» *Haben Sie heute schon an Ihr Wohlbefinden gedacht?*

Wohlbefinden wird in der Wissenschaft mehr als bisher über angemessene Anstrengung definiert. Für Sie heißt das, dass jede Veränderung eine Anpassung in der Nutzung der eigenen Stärken und Ressourcen erfordert. Und genau diese Anstrengung wird mit Wohlbefinden belohnt. Blicke immer alles beim Alten, wie wir uns das manchmal wünschen, führte das in den Boreout-Zustand, die Langeweile.

Praxisideen für einen Ärger abbauenden Umgang mit sich und anderen

1. Was können WIR heute selbst dafür tun, dass es uns gut geht?

Starten Sie jeden Tag mit dieser Frage und lenken Sie Ihren Fokus in eine neue Richtung. Wenn Sie sich gut fühlen, finden Sie leichter Lösungen und gehen mit sich und anderen Menschen besser um

2. Bestimmen wir das Tempo selbst

Beginnen Sie damit, darauf zu achten, wie oft Sie sich im Alltag unnötig selbst antreiben. Mit „mal schnell“, „kurz“ und „müssen“ hetzen wir durch unsere kostbare Lebenszeit. Testen Sie einmal eine Woche lang, anstelle der o. g. verbalen Beschleuniger „langsam“, „in Ruhe“ oder „will“ zu denken.

3. Machen wir es uns leicht

Suchen Sie nach einfachen Ideen und Lösungen, vor allem dann, wenn etwas kompliziert und unverständlich wird. Eine Lösung ist besser als keine. Einfaches lässt sich schneller umsetzen und etwas zu verstehen, braucht den berühmten ersten Schritt.

4. Verschenken Sie öfter ein Lächeln

an sich und andere. Sie sind dann in einem guten mentalen Zustand und der Körper schüttet das Stress reduzierende Oxytozin aus. Die positive Wirkung verdoppelt sich, wenn Sie Augenkontakt haben.

5. Fokussieren Sie sich auf Erfolge von sich und anderen

Beginnen Sie Teambesprechungen, das Abendessen oder die Reflektion über den Tag mit Gelungenem, mit Erfolgen. Rückschläge und widrige Umstände gibt es immer. Verlagern Sie Ihren Fokus.

6. Gleichen Sie die Pole des Lebens aus

Zur Aktivität gehört die Pause, zu schnell gehört langsam, zu Anstrengung mal locker lassen. Laufen Sie im Büro und Zuhause so oft wie möglich barfuß, das erdet den unruhigen Kopf.

7. Schreiben Sie in jede E-Mail einen (authentischen) Dank.

Dass sich jemand Zeit genommen, schnell reagiert, mitgedacht, an Sie gedacht, geholfen hat... Dankbarkeit verändert die Frequenz unseres Gehirns hin zu Entspannung und Stressabbau.

Dr. Ilona Bürgel ist Diplom-Psychologin und Expertin für Leistung UND Wohlbefinden.

Sie hat es sich zur Aufgabe gemacht, aufzuzeigen, wie der Spagat zwischen Lust auf Leistung und Erhalt der eigenen Ressourcen in der Welt von heute gelingen kann. Nach 15 Jahren in Führungspositionen der freien Wirtschaft ist sie heute erfolgreiche Referentin, Beraterin, Autorin und Kolumnistin. Sie wurde vom Ministerium für Wirtschaft und Energie als Vorbildunternehmerin ausgezeichnet. Dr. Ilona Bürgel liebt Musik und Schokolade. www.ilonabuergel.de