

Zoff ja, Dauerkonflikt nein

Statt immer auf dem Mund zu hocken, auch mal richtig Dampf ablassen. Früher verpönt, heute durchaus salonfähig, sagen Psychologen.

Teamleiterin Nadja S.* ist ein kreativer, dynamischer Wirbelwind, der von seinen Mitarbeitenden immer Höchstleistungen erwartet. Ist dies nicht der Fall, kann die Chefin schon mal laut werden, was sich oft in einem verbalen Donnerwetter äussert. Für sie sei dies sehr wichtig, sagt die 37-jährige Businessfrau, die sich aber auch bewusst ist, «dass ich mit meiner unberechenbaren und sehr emotionalen Art auch anecken kann». Gemächlicher lässt es Leo Z.* angehen. Er, der einem Strandbad als Pächter der Restauration vorsteht, lässt fast nie zu, dass die Emotionen hochgehen. «Schliesslich habe ich einen schönen Job und meist gut gelaunte Leute um mich.» Und wenn dann doch einer nervt, reichen meist der Zug an einer Zigarette oder ein Lächeln, um sich wieder runterzufahren. Fakt ist, dass das Unterdrücken von Emotionen auf Dauer schadet. Nicht selten sind Symptome wie Gleichgültigkeit, Zynismus, Gereiztheit oder Migräne Begleiterscheinungen. Auch schwerere Krankheitsbilder, wie zum Beispiel ein Magengeschwür sind keine Seltenheit, wenn nicht ein klärendes Ge-



Allzu viel Harmonie ist ungesund: Am Arbeitsplatz dürfen auch mal die Fetzen fliegen. FOTOLIA

Heisse Tipps für cooles Handeln

- Sagen Sie, was Sie denken – souverän und professionell
- Bedenken Sie: Flippen Sie täglich aus, wirken sie als Verlierer
- Sprechen Sie Missstände an, aber auf gewinnende Art und Weise
- Umfeld prüfen: Passt mir die Arbeit nicht oder liegen die Gründe anderswo?
- Ganz wichtig: Vergessen Sie das Lachen nicht!

Tipps von Jacqueline Steffen

spräch mit dem Vorgesetzten gesucht wird. Führungskoach Jacqueline Steffen weiss von Studien, die belegen, dass Anforderungen an eine Füh-

rungskraft bis zu 85 Prozent im Bereich der emotionalen Intelligenz liegen. «Leider aber wird die Bedeutung dieser Intelligenz noch immer unter-

schätzt.» Dies behauptet auch Nadja S., deren Chef wohl auch in Zukunft die eine oder andere Breitseite abbekommen wird. «Aber ich muss ja auch zu mir und meiner Gesundheit schauen», meint sie. Und lächelt so charmant, als könnte sie nichts und niemandem etwas zu leide tun.

***Namen der Redaktion bekannt**
Gabriel Aeschbacher
www.ausrasten.20min.ch
www.steffen-marketing.ch
www.lachdichgesund.com

Wie lassen Sie Dampf ab, wenn am Arbeitsplatz mal dicke Luft herrscht?

Konflikte mit Kunden im Laden muss ich unter allen Umständen vermeiden. Dafür kann es sein, dass wir zum Beispiel in der Pause über schwierige Kunden lästern und so Dampf ablassen.



Nicolas Odermatt, Verkauf

Stauen sich die Emotionen auf, kann ich am besten mit Sport innere Ruhe finden. Das kann zum Beispiel beim Surfen sein. Oder beim Schwimmen im Zugersee, was für mich beinahe schon meditativen Charakter hat.



Peter Schürmann, Bademeister

Während der Schulzeit bin ich so beschäftigt, dass die Emotionen kaum hochkommen. Ja, und in meiner schulfreien Zeit musiziere ich sehr gerne, was mich den Trubel des Alltags schnell vergessen lässt.



Alexandra Ried, Lehrerin

Ich bin grundsätzlich eine Frohnatur, treibe viel Sport und reise sehr gerne. Ich versuche die Ferien immer so zu legen, dass es gar nicht dazu kommt, dass ich am Arbeitsplatz meinen Frust ausleben muss.



Denise Baumann, Polygrafin

20 Sekunden

Fit ins neue Jahr

Mehrwertsteuer im Griff? Das neue Gesetz, 2010 in Kraft getreten, ist das eine. Der neue Satz, gültig ab 2011, das andere. Experten erklären am 17. September 2010, welche Praxisänderungen Unternehmen direkt treffen können.
www.wekaservices.ch

Junior Web-Award

Bereits in die fünfte Runde geht der Wettbewerb, welcher sich an Primar- und Sekundarschulen richtet. Momentan laufen die Anmeldungen für die aktuelle Ausgabe, wobei es darum geht, mit einer Website aufzuwarten. 2010 wurden über 150 Projekte eingereicht, wovon die 15 besten prämiert worden waren.
www.juniorwebaward.ch

Sicher surfen



Liebstes Hobby: Internet PD

Soziale Netzwerke sind inzwischen in aller Munde. Ob Facebook, Netlog oder MySpace, bergen die Plattformen aber auch Gefahren. Wie man sicher durch Netzwerke surft, zeigt dieses neue Dossier, das sich an Erziehungsverantwortliche richtet.
www.educa.ch

Fast 500 neue Ausbildungsplätze

Der UBS ist es ernst mit dem Nachwuchs: Schweizweit bietet die Bank jährlich rund 270 KV- und 30 IT-Lehrstellen sowie 170 Ausbildungsplätze für Maturandinnen und Maturanden an. Sie ist damit der grösste Auszubildner auf dem Schweizer Finanzplatz. Zusammen mit anderen Ausbildungsprogrammen verfügt UBS total über rund 1800 Ausbildungsplätze in der Schweiz, wovon 900 auf Lehrstellen entfallen.