

Ich leide unter dem Arbeitsklima: Was soll ich machen?

RATGEBER

Heute zum Thema:

Gesundheit

Stil

Recht

Beziehungen

Geld

Daheim

Erziehung

Ich, weiblich, 38, arbeite in einem Kleinbetrieb. Eigentlich gefällt mir die Tätigkeit gut, nur das Klima stimmt für mich nicht. Auf ein fröhliches «Guten Morgen» erhalte ich jeweils kaum eine Reaktion. Es wird wenig gelacht, dafür immer wieder abfällig übereinander gesprochen. Mich stört das, und ich spüre, dass meine Motivation sinkt. Was kann ich tun? M. R. aus E.

Wichtig ist es daher, diesen Teufelskreis aus Nörgelei und Kritik zu durchbrechen und durch positive Handlungen zu ersetzen. Und hier kann jede(r) ansetzen, denn jeder Einzelne beeinflusst mit seinem Verhalten die zwischenmenschlichen Beziehungen und das Betriebsklima. Es gilt jeden Tag aufs Neue, die Atmosphäre und Zusammenarbeit im Team, in der Abteilung und in der Firma zu verbessern.

Kurzantwort

Ein gutes Arbeitsklima ist wichtig für die eigene Lebensqualität sowie für den Erfolg der Firma. Man kann selber viel dazu beitragen, wenn man mit dem guten Beispiel vorgeht. Indem man eine Vertrauensperson darauf anspricht, kann man überprüfen, ob man klimatische Probleme nicht als Einziger wahrnimmt. Oft mies gelaunte Arbeitskollegen/Arbeitskolleginnen darf man auch mal direkt ansprechen und etwa fragen, wie es ihnen geht.

Hierzu einige Anregungen:

- Lassen Sie sich von der schlechten Stimmung nicht anstecken! Grenzen Sie sich bewusst ab, nehmen Sie patzige Antworten nicht persönlich und halten Sie sich selber bei Laune. Machen Sie zum Beispiel Pausen mit gut gelaunten Kollegen oder setzen Sie sich in der Mittagspause in die Sonne.
- Vertrauen Sie sich einer wohlgesinnten Arbeitskollegin an, um Ihre eigene Wahrnehmung zu überprüfen. Sind Sie die Einzige, die das Betriebsklima so wahrnimmt, oder sieht es der Kollege/die Kollegin ebenso?
- Leben Sie das höfliche Miteinander vor, indem Sie etwa weiterhin mit einem fröhlichen «Guten Morgen» grüssen. Sie können die Atmosphäre durch respektvolle Gesprächsbeiträge entgiften wie «Ich finde, wir reden hier sehr negativ über den Kollegen x. Wir sollten damit aufhören und ihn unterstützen.»
- Sprechen Sie die schlecht gelaunte oder nörgelnde Person direkt darauf an. Aber nicht, indem sie diese kritisieren,

SUCHEN SIE RAT?

Schreiben Sie an: Ratgeber, Neue Luzerner Zeitung, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Der Ratgeber der «Neuen Luzerner Zeitung» und ihrer Regionalausgaben steht ausschliesslich Abonnenten zur Verfügung. Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.

fragen Sie vielmehr, was los ist, ob es ihr nicht gut gehe. Interessieren Sie sich für den Menschen, um zu verstehen, woher der Ursprung der Nörgelei kommt. Dann können Sie auch auf die negativen Auswirkungen hinweisen und gemeinsam nach Lösungen suchen. Bieten Sie wenn möglich Ihre Unterstützung an.

- Bringen Sie das Thema «Betriebsklima» bei Ihrem Vorgesetzten zur Sprache. Bitten Sie um eine Diskussionsrunde an der nächsten Teamsitzung: Was läuft gut im Betrieb? Wie beeinflussen unsere Launen oder geäusserte Kritik das Arbeitsklima? Wie wollen wir miteinander umgehen? Vereinbaren Sie danach gemeinsam Regeln für das, möglichst kollegiale Miteinander.



IRENE WÜEST HÄFLIGER
Soziologin und
Sozialpsychologin
Experte für Stilfragen
www.stilprofil.ch

Mitarbeitende, die ständig schlecht gelaunt sind, herumnörgeln, meckern und somit für eine schlechte Stimmung sorgen, können zu einer echten Belastung werden: insbesondere für Menschen wie Sie, die motiviert sind und Freude an der Arbeit haben. Zufriedene Mitarbeiter sind hingegen das Beste, was sich eine Firma wünschen kann: Sie erzielen gute Ergebnisse und machen das Unternehmen erfolgreich.

Teufelskreis durchbrechen

Natürlich sind wir nicht alle Tage in Topform, sind mal mit dem falschen Fuss aufgestanden oder stecken mal in einer Frustrationsphase. Doch ehe man sich versieht, wird so was schnell zum Dauerzustand, zur Gewohnheit. Dann werden überall nur noch negative Aspekte wahrgenommen und gegenseitig verstärkt. Und das ist eine Attacke auf die Lebensqualität – die eigene und die aller anderen, mit denen man zu tun hat.