

# Wie bleibe ich cool, wenn jemand Streit sucht?

**Stil** Ich ärgere mich andauernd über das Verhalten einer Arbeitskollegin. Immer, wenn ich etwas sage, macht sie negative Bemerkungen, stichelt, unterbricht oder provoziert mich. Inzwischen regt sich bei mir Widerstand, sobald ich nur ihre Stimme höre. Was kann ich tun?

Wir alle kennen Mitmenschen, die uns unverschämt begegnen oder sonst irgendwie auf die Palme bringen. Oft sind es sogar uns besonders nahestehende Menschen, die uns aus unserer inneren Mitte bringen.

Auch wenn wir es nicht gerne hören: Diese Menschen sind wichtig für uns. Sie sind unsere besten Lehrer. Robert Betz, deutscher Diplompsychologe und Buchautor, nennt sie die «Arsch-Engel». Menschen, die uns ärgern, bezeichnen wir gerne als «Arsch» oder «Idiot». Doch eigentlich sind diese Menschen «Engel» auf unserem Weg: Sie helfen uns, mehr über uns herauszufinden und zu innerem Frieden und Ausgeglichenheit zu gelangen.

Werden wir von solchen Menschen verletzt, geht unser Verstand davon aus, dass diese Menschen unsere negativen Gefühle verursachen. Das

stimmt aber nur zur Hälfte. Denn Ihre Arbeitskollegin drückt nur Ihre Knöpfe, holt ein Gefühl in Ihnen hoch, das zu Ihnen gehört. Es erinnert Sie womöglich daran, dass da etwas ist, mit dem Sie keinen Frieden schliessen konnten.

Unterlassen wir es, mit dem Zeigefinger auf andere zu zeigen. Das Handeln unserer

---

## Kurzantwort

Wir alle kennen Menschen, die uns unverschämt begegnen. Oft bringen uns gerade nahestehende Menschen aus dem Gleichgewicht. Es hilft, wenn wir uns sagen, dass diese Menschen uns helfen, uns selbst besser zu erkennen. Es hilft auch, sich auf sich selbst zu konzentrieren und sich unangreifbar zu fühlen. (sh)

---

Mitmenschen gehört nicht zu unseren Angelegenheiten. Bleiben wir bei uns.

Konzentrieren Sie sich auf sich selbst, finden Sie die Ursache für Ihren Ärger heraus. Dies bringt Ihre Entwicklung voran und lehrt Sie etwas über sich selbst. Im Idealfall kommen Sie so der Lösung eines inneren Konflikts näher, der schon lange in Ihnen schwelt. Und dies führt letztlich auch zur Lösung des Konflikts mit der Kollegin – er belastet Sie nicht mehr.

## Bewältigungsschritte

1. Machen Sie sich klar, was Sie am Verhalten Ihrer Arbeitskollegin stört. Welche Eigenschaften sind es, die Sie an ihr ablehnen? Haben Sie diese Eigenschaften auch schon an sich selbst festgestellt? Wer in Ihrer Vergangenheit verhielt sich ähnlich wie

die Kollegin oder hatte ähnliche Eigenschaften?

2. Was löst Ihre Arbeitskollegin in Ihnen an Gefühlen aus? Was macht das mit Ihnen?

3. Stellen Sie sich eine Situation in der nahen Zukunft vor, in der Ihre Arbeitskollegin Sie provoziert. Was sagt Sie? Wie provoziert Sie?

4. Stellen Sie sich vor, dass Sie nun anders als zuvor eine Kraft besitzen, die Sie unangreifbar macht – egal, was Ihre Kollegin sagt und tut.

5. Führen Sie dieses Gedankenspiel fort und stellen sich vor, dass sich Ihre Kollegin nach wie vor danebenbenimmt, Sie aber ruhig bleiben. Denn Sie besitzen nun diese Fähigkeit, durch die Sie unangreifbar und gelassen sind.

Die Erfahrung sagt: Unsere Welt im Aussen und unsere Mitmenschen verändern sich häufig erst dann, wenn wir beginnen, uns selbst zu verändern.



**Lic. phil. Irène Wüest, Eich**  
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin  
[www.skillcoach.ch](http://www.skillcoach.ch)

---

## Suchen Sie Rat?

**Schreiben Sie an:** Ratgeber LZ, Mailhofstrasse 76, 6002 Luzern.  
**E-Mail:** [ratgeber@luzernerzeitung.ch](mailto:ratgeber@luzernerzeitung.ch)  
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.

**Lesen Sie alle unsere Beiträge auf**  
[www.luzernerzeitung.ch/ratgeber](http://www.luzernerzeitung.ch/ratgeber).

---