Dein Chef sagt in der Montagsbesprechung vor dem ganzen Team: „Das ist schon wieder nicht durchdacht." Die Zahlen hast du von ihm selbst erst am Freitagabend bekommen. Du sagst nichts – und abends läuft die Szene immer wieder ab: „Ich hätte sagen sollen, dass …" Beim **Problemlösetraining aus der Problemlösetherapie** (englisch *Problem-Solving Training*) beschreibst du das Problem in einem Satz, trennst, was in deiner Hand liegt, sammelst Ideen und probierst einen ersten Schritt aus – statt die Kränkung immer wieder abzuspielen.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Problemlösetherapie kreist du beim Durchkauen um die Kränkung – und nicht um die Frage, was du jetzt tun kannst. Wie bei einem Navigationsgerät: Statt immer wieder in dieselbe Sackgasse zu fahren, heißt es „Route wird neu berechnet".

Durchkauen
„Wie kann er nur …" · „Ich hätte sagen sollen …" – jedes Mal neuer Ärger

→

Nachdenken über eine Lösung
„Was kann ich jetzt tun?" – ein Problem, ein Satz, ein Schritt

So geht es

1. **Tag 1: das Problem in einem Satz** – kein Vorwurf, sondern so, dass man etwas tun kann. Dann trennen: Was liegt in deiner Hand, was nicht? Und entscheiden: ansprechen ja, nein oder später.
2. **Tag 2: fünf Ideen sammeln**, ohne sie zu bewerten. Auch „abwarten" und „jemanden fragen" sind Ideen.
3. **Tag 3: abwägen und wählen:** zu jeder Idee ein Vorteil und ein Nachteil, dann eine Idee wählen – nicht die beste, eine machbare.
4. **Tag 4 bis 6: jeden Tag ein kleiner Schritt** (was, wann, wie), abends Ergebnis und Stimmung eintragen. Beim Durchkauen ertappt? Frag dich: „Kaue ich gerade durch – oder überlege ich, was ich tun kann?" Am 7. Tag zurückschauen.

Feierabend-Zettel

Fünf Minuten vor dem Gehen aufschreiben: Was ist offen? Was mache ich morgen damit? Dann den Zettel weglegen – und mit ihm das Thema bis morgen. Nicht alles liegt in deiner Hand. Was du nicht ändern kannst, darfst du ablegen – statt es jeden Abend neu zu verhandeln.

Wenn es nicht gleich klappt

Keine fünf Ideen? Schreib auch „nichts tun" und „jemanden fragen" auf. Das Problem liegt fast ganz außerhalb deiner Hand? Ablegen – und wenn dich vor allem das Unrecht nicht loslässt: dazu Episode 2. Du willst das Gespräch führen? Dazu Episode 3. Ob du etwas ansprichst, entscheidest du – manchmal ist es klüger, etwas ruhen zu lassen.

Was geprüft ist: Geprüft wurden Online-Trainings mit belasteten Beschäftigten – nicht speziell bei Streit mit dem Chef. Problemlösen war dort der Hauptteil, dazu kamen Übungen gegen das Grübeln. Die Teilnehmenden waren danach weniger niedergeschlagen und weniger gestresst als Vergleichsgruppen. Ob das Arbeitsblatt allein so wirkt, wurde nicht eigens untersucht.

Wichtig: Ärger mit dem Chef oder der Chefin kennen sehr viele Menschen – das ist keine Krankheit und kein Zeichen von Schwäche. Ein Konflikt ist ein Streit um eine Sache. Wenn du über längere Zeit gezielt herabgesetzt, ausgegrenzt, bedroht oder belästigt wirst, geht es nicht um Übungen – dann hol dir Hilfe, zum Beispiel bei einer Vertrauensperson im Betrieb, bei der Arbeitnehmervertretung oder bei einer Beratungsstelle. Die Übungen ändern deinen Chef nicht. Sie helfen dir, mit dem Ärger klarzukommen und klarer zu handeln. Wenn die Kritik unfair war, darfst du das auch so sehen. Fang mit einem kleineren Ärger an, nicht gleich mit dem größten Streit. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.
Du schläfst wegen des Konflikts seit Wochen schlecht oder gehst mit Angst zur Arbeit? → Episode 9.
Du wirst gezielt herabgesetzt, bedroht oder belästigt? → Hol dir Hilfe.

Nicht durchkauen, sondern lösen: ein Problem, ein Satz, ein Schritt.

Mein Chef-Konflikt-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft ist dir der Konflikt nach Feierabend durch den Kopf gegangen?	3	3	2
2. Wie sehr hat dich Kritik von oben an dir selbst zweifeln lassen?	2	2	1
3. Wie stark waren Ärger oder Groll auf deinen Chef oder deine Chefin?	3	2	1
4. Wie sehr bist du schwierigen Gesprächen mit ihm oder ihr ausgewichen?	3	2	1
5. Wie schwer ist dir der Arbeitstag wegen des Konflikts gefallen?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	6

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Mein Problem in einem Satz (kein Vorwurf – so, dass man etwas tun kann)

Mein Problem: *Kritik vor dem Team, Zahlen zu spät – beides will ich ändern*

in meiner Hand
nachfragen · Zahlen früher anfordern
Gespräch suchen

nicht in meiner Hand (darf ich ablegen)
wie der Chef grundsätzlich ist
was das Team gedacht hat

Will ich es ansprechen? ☐ ja ☐ nein ☒ später: *erst die Frage mit den Zahlen klären*

2 · Tag 2: fünf Ideen ohne Bewerten · Tag 3: abwägen und eine wählen

Nr.	**Idee** (Tag 2)	**+ Vorteil** (Tag 3)	**– Nachteil** (Tag 3)
1	*Zahlen bis Mittwoch anfragen*	*mehr Zeit zum Prüfen*	*klappt vielleicht nicht immer*
2	*Kollegin fragen, wie sie es macht*	*neue Sicht*	*ändert allein nichts*
3	*Gespräch unter vier Augen*	*klärt am meisten*	*davor graut mir noch*
4	*Mail mit einer Rückfrage*	*sachlich und schnell*	*vielleicht keine Antwort*
5	*erst einmal abwarten*	*kein Aufwand*	*ich kaue weiter*

Ich wähle (nicht die beste – eine machbare)**:** *Nr. 4 – die Mail mit der Rückfrage*

3 · Tag 4 bis 6: jeden Tag ein kleiner Schritt – abends eine Zeile

Tag	**Mein Schritt** (was, wie)	**wann**	**Ergebnis**	**Stimmung** 0–10	**ertappt beim Durchkauen?** Striche
4	*Mail: „Bis wann brauchen Sie die Zahlen?“*	*9 Uhr*	*noch keine Antwort*	5	III
5	*Antwort lesen, Termin eintragen*	*Mittag*	*Zahlen ab jetzt am Mittwoch*	6	II
6	*Termin unter vier Augen anfragen*	*10 Uhr*	*Termin nächste Woche*	7	I

Ertappt? Frag dich: „Kaue ich gerade durch – oder überlege ich, was ich tun kann?“ Dann zurück zum nächsten Schritt.

4 · Feierabend-Zettel (jeden Arbeitstag, 5 Minuten vor dem Gehen – danach weglegen)

Was ist offen? *die Zahlen für Mittwoch*

Was mache ich morgen damit? *um 9 Uhr die Mail schreiben*

abgelegt ✓ Tag 1 ☑ 2 ☑ 3 ☑ 4 ☑ 5 ☑ 6 ☑ 7 ☑

5 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was hat sich bewegt?
Zahlen kommen früher
abends kaue ich weniger durch

Was mache ich als Nächstes?
Gespräch unter vier Augen vorbereiten
Kritik vor dem Team ansprechen (später)

Dazu: Episode 2: aufschreiben · Episode 3: proben

BEISPIEL

BEISPIEL

Nicht durchkauen, sondern lösen: ein Problem, ein Satz, ein Schritt.

Mein Chef-Konflikt-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft ist dir der Konflikt nach Feierabend durch den Kopf gegangen?			
2. Wie sehr hat dich Kritik von oben an dir selbst zweifeln lassen?			
3. Wie stark waren Ärger oder Groll auf deinen Chef oder deine Chefin?			
4. Wie sehr bist du schwierigen Gesprächen mit ihm oder ihr ausgewichen?			
5. Wie schwer ist dir der Arbeitstag wegen des Konflikts gefallen?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Mein Problem in einem Satz (kein Vorwurf – so, dass man etwas tun kann)

Mein Problem:

in meiner Hand

nicht in meiner Hand (darf ich ablegen)

Will ich es ansprechen? ☐ ja ☐ nein ☐ später:

2 · Tag 2: fünf Ideen ohne Bewerten · Tag 3: abwägen und eine wählen

Nr.	**Idee** (Tag 2)	**+ Vorteil** (Tag 3)	**– Nachteil** (Tag 3)
1			
2			
3			
4			
5			

Ich wähle (nicht die beste – eine machbare)**:**

3 · Tag 4 bis 6: jeden Tag ein kleiner Schritt – abends eine Zeile

Tag	**Mein Schritt** (was, wie)	**wann**	**Ergebnis**	**Stimmung** 0–10	**ertappt beim Durchkauen?** Striche
4					
5					
6					

Ertappt? Frag dich: „Kaue ich gerade durch – oder überlege ich, was ich tun kann?“ Dann zurück zum nächsten Schritt.

4 · Feierabend-Zettel (jeden Arbeitstag, 5 Minuten vor dem Gehen – danach weglegen)

Was ist offen?

Was mache ich morgen damit?

abgelegt ✓ Tag 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐

5 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was hat sich bewegt?

Was mache ich als Nächstes?

Dazu: Episode 2: aufschreiben · Episode 3: proben