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 – und abends denkst du immer wieder: „Das war einfach unfair." Beim **Expressiven Schreiben** schreibst du an vier Tagen hintereinander über die Ungerechtigkeit – über deine Gefühle und über deine Gedanken dazu. Im Englischen heißt die Übung *Expressive Writing*.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Schreibtherapie bleibt eine Kränkung wie eine offene Rechnung: Solange sie ungeordnet im Kopf liegt, kommt der Groll immer wieder hoch. Nur den Ärger aufzuschreiben, reicht nicht: In einer Studie mit 102 Beschäftigten half ein Tagebuch über das, was bei der Arbeit genervt hatte, nicht mehr als gar kein Tagebuch. Es kommt darauf an, wie du schreibst.

Nur den Ärger aufschreiben
jedes Durchspielen legt einen Zettel mehr auf die Rechnung

→

Gefühle und Gedanken: ordnen und abschließen
nicht dem Chef vorlegen, nicht bezahlen lassen – abschließen

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. Dann **Tag 1–4** hintereinander je 20 Minuten in ein eigenes Heft schreiben (in der Studie wurde an vier Tagen geschrieben; 20 Minuten sind ein üblicher Rahmen). Leitfragen: Tag 1 Was ist passiert, und was fühle ich? · Tag 2 Was wurde wörtlich gesagt, und was habe ich daraus gehört? · Tag 3 Was bedeutet es für mich, was brauche ich? · Tag 4 Was nehme ich mit, was will ich daraus machen?
2. **Vor und nach dem Schreiben:** Ärger 0–10 und „Wie sehr will ich es ihm heimzahlen?" 0–10 eintragen.
3. **Prüffrage an Tag 2:** Welche andere Erklärung gibt es – und was davon ist berechtigt? Nichts schönreden: „Das war unfair, aber ich bin nicht unfähig" ist ein gutes Ergebnis.
4. **Tag 5–7:** ein Satz pro Tag – Was beschäftigt mich heute noch daran? **Tag 7:** dein **Abschluss-Satz**, und das Barometer ein letztes Mal.

Nur für dich

Was du schreibst, ist nur für dich: nicht abschicken, nicht auf dem Dienstrechner und nicht im Firmen-Postfach. Im Heft darf es wütend, ungerecht und ungeschickt klingen. Etwas ansprechen ist ein eigener Schritt.

Wenn es nicht gleich klappt

Der Ärger wird am ersten Tag erst einmal stärker? Das ist häufig – schreib weiter und mach danach etwas Ruhiges. Du drehst dich im Kreis? Nimm die Frage von Tag 2. Du willst den Text doch abschicken? Lass es – zum Ansprechen gibt es Episode 3.

Vorweg: 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. Ehrlich: Geprüft wurde das in einer einzigen Studie mit hundert Menschen, gemessen direkt nach den vier Schreibtagen – wie lange die Wirkung anhält, weiß man noch nicht.

Wichtig: 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.
Dazu Episode 1: ein Problem, ein Schritt · Episode 3: proben.

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?

Vier Tage schreiben: Gefühle und Gedanken – nur für dich.

1 · Die vier Schreibtage (Tag 1–4 hintereinander, je 20 Minuten in ein eigenes Heft – üblicher Rahmen)

Tag 1: Was ist passiert, und was fühle ich?

Tag 2: Was denke ich darüber – was wurde wörtlich gesagt, und was habe ich daraus gehört? *Prüffrage:* Welche andere Erklärung gibt es – und was davon ist berechtigt?

Tag 3: Was bedeutet es für mich, und was brauche ich?

Tag 4: Was nehme ich mit, und was will ich daraus machen?

2 · Vor und nach dem Schreiben eintragen

Ärger von 0 = gar nicht bis 10 = sehr stark. **„Wie sehr will ich es ihm heimzahlen?“** ebenfalls 0–10. Darf am ersten Tag auch steigen.

Schreibtag	Leitfrage erledigt ✓	Ärger vorher 0–10	Ärger nachher 0–10	heimzahlen 0–10	Stichwort zum Tag
Tag 1	✓	8	6	7	Scham vor dem Team, Wut auf dem Heimweg
Tag 2	✓	7	5	6	unfair, aber ich bin nicht unfähig
Tag 3	✓	6	4	4	fair beurteilt werden · Zahlen früher
Tag 4	✓	5	3	3	ruhig ansprechen, unter vier Augen

3 · Tag 5–7: ein Satz pro Tag (Was beschäftigt mich heute noch daran?)

Tag 5:
Ich denke seltener an Montag.

Tag 6:
Ich weiß jetzt, was ich sagen will.

Tag 7 · Mein Abschluss-Satz:
Die Kritik war unfair – meine Arbeit war es nicht. Ich spreche das Thema Zahlen ruhig an.

Text nur für dich – nicht abschicken, nicht auf dem Dienstrechner, nicht im Firmen-Postfach. **Ärger wird erst stärker?** Weiterschreiben, danach etwas Ruhiges. **Nur im Kreis?** Frage von Tag 2. Dazu Episode 1: ein Problem, ein Schritt · Episode 3: proben.

BEISPIEL

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?

Vier Tage schreiben: Gefühle und Gedanken – nur für dich.

1 · Die vier Schreibtage (Tag 1–4 hintereinander, je 20 Minuten in ein eigenes Heft – üblicher Rahmen)

Tag 1: Was ist passiert, und was fühle ich?

Tag 2: Was denke ich darüber – was wurde wörtlich gesagt, und was habe ich daraus gehört? *Prüffrage:* Welche andere Erklärung gibt es – und was davon ist berechtigt?

Tag 3: Was bedeutet es für mich, und was brauche ich?

Tag 4: Was nehme ich mit, und was will ich daraus machen?

2 · Vor und nach dem Schreiben eintragen

Ärger von 0 = gar nicht bis 10 = sehr stark. **„Wie sehr will ich es ihm heimzahlen?“** ebenfalls 0–10. Darf am ersten Tag auch steigen.

Schreibtag	Leitfrage erledigt ✓	Ärger vorher 0–10	Ärger nachher 0–10	heimzahlen 0–10	Stichwort zum Tag
Tag 1					
Tag 2					
Tag 3					
Tag 4					

3 · Tag 5–7: ein Satz pro Tag (Was beschäftigt mich heute noch daran?)

Tag 5:

Tag 6:

Tag 7 · Mein Abschluss-Satz:

Text nur für dich – nicht abschicken, nicht auf dem Dienstrechner, nicht im Firmen-Postfach. **Ärger wird erst stärker?** Weiterschreiben, danach etwas Ruhiges. **Nur im Kreis?** Frage von Tag 2. Dazu Episode 1: ein Problem, ein Schritt · Episode 3: proben.