Deine Kollegin hat in der Teambesprechung deine Idee vorgestellt, als wäre es ihre, und in der Küche über deinen Bericht gelästert. Seitdem spannst du dich an, sobald sie den Raum betritt – und abends denkst du: „Das vergess ich ihr nicht." Bei der **Liebende-Güte-Meditation aus dem Mitgefühlstraining** (englisch *Loving-Kindness Meditation*) schickst du ein paar Minuten am Tag in Gedanken gute Wünsche – an dich, an Menschen, die dir guttun, und wenn du magst, auch an die Person, über die du dich ärgerst. Die Übung ist sehr alt und wird heute in vielen Mitgefühlsprogrammen genutzt – du brauchst dafür keinen Glauben.

Warum es sich hält

Aus Sicht des Mitgefühlstrainings hält Groll dich in Alarmbereitschaft: Jedes Mal, wenn du an diese Person denkst, fängt der Ärger von vorn an. Jedes Wiedersehen und jede Mail startet die Szene neu, und weil du angespannt bist, klingt auch ein harmloser Satz schnell wie eine Spitze. Wie bei einer Alarmanlage, die bei jedem Windstoß losgeht: Du schaltest sie nicht ab – du machst sie weniger empfindlich.

Alarm bei jedem Windstoß
ihr Name im Posteingang · sie kommt herein · „Das vergess ich ihr nicht."

→

weniger empfindlich: ein paar Minuten gute Wünsche am Tag
„Möge es dir gut gehen. Mögest du weniger Stress haben. Mögest du in Ruhe arbeiten können."

So geht es

1. **Tag 1: deine drei Sätze.** Nimm die Vorlage oder eigene Sätze – einfach, so, dass du sie wenigstens ein bisschen ehrlich meinen kannst.
2. **Tag 1: die erste Runde.** Drei Minuten ruhig sitzen, Augen offen oder zu. Zuerst die Sätze an dich („Möge es mir gut gehen."), dann an einen Menschen, der dir guttut. Groll vorher und nachher eintragen (0–10).
3. **Tag 2 bis 6: den Kreis erweitern.** Jeden Tag etwa drei Minuten, Ring für Ring: das Team · eine neutrale Kollegin · wenn du magst, die schwierige Person. Ein ausgelassener Tag bekommt ein Häkchen.
4. **Tag 7: zurückschauen.** Wie stark ist der Groll heute? Wie begegnest du ihr jetzt?

Zwei Sätze, die dich schützen

Den Schritt für die schwierige Person darfst du auslassen – gute Wünsche heißen nicht, dass du gutheißt, was passiert ist. Gute Wünsche sind kein Verzeihen auf Befehl: Ob und wann du etwas verzeihst, entscheidest du selbst. Manchmal ist es wirklich Absicht – dann darfst du das auch so sehen.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Sätze fühlen sich hohl an? Das ist am Anfang normal – es geht ums Üben, nicht ums Fühlen. Bei der schwierigen Person kommt nur Wut hoch? Lass sie aus und bleib beim Team. Du schläfst dabei ein? Übe morgens oder in der Mittagspause. Fang mit einer kleineren Reiberei an, nicht gleich mit dem größten Streit.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das in einer Studie mit hundert Beschäftigten über vier Wochen, mit kleinen Effekten und gegen eine Gruppe ohne Übung. In einer Auswertung vieler Studien war die Meditation besser als nichts, aber nicht besser als andere Übungen. Ob der Groll auf eine bestimmte Person kleiner wird, wurde nicht gemessen; auch das Arbeitsblatt selbst wurde nicht eigens untersucht. Kommt der Groll vor allem bei der nächsten Stichelei hoch: dazu Episode 2. Ist das ganze Team kühl geworden: dazu Episode 1.

Wichtig: Ärger mit Kolleginnen und Kollegen kennen sehr viele Menschen – das ist keine Krankheit und kein Zeichen von Schwäche. Die Übungen sind kein Mittel, andere zu ändern. Sie helfen dir, mit dem Ärger klarzukommen und klarer zu handeln. Reibereien gibt es in jedem Team. Wenn es aber über längere Zeit gezielt gegen dich geht und du 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 sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

Du schläfst wegen der Lage im Team seit Wochen schlecht oder gehst mit Angst zur Arbeit? → Episode 8.
Es geht über längere Zeit gezielt gegen dich – du wirst herabgesetzt, bedroht oder belästigt? → Hol dir Hilfe.

Ein paar Minuten gute Wünsche – für dich, für andere und, wenn du magst, für die schwierige Person.

Mein Kollegen-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 Ärger mit Kollegen nach Feierabend nachgegangen?	3	2	2
2. Wie sehr hast du hinter Bemerkungen von Kollegen Absicht vermutet?	3	2	1
3. Wie oft hast du bei Sticheleien geschwiegen oder spitz reagiert?	2	2	1
4. Wie stark war dein Groll auf eine Kollegin oder einen Kollegen?	3	2	1
5. Wie sehr hast du dich innerlich vom Team zurückgezogen?	2	2	0
Summe (0–20)	13	10	5

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine drei Sätze (einfach, so, dass du sie ein bisschen ehrlich meinen kannst)

Vorlage: „Möge es dir gut gehen. Mögest du weniger Stress haben. Mögest du in Ruhe arbeiten können." – eigene Sätze sind erlaubt.

Satz 1: *„Möge es dir gut gehen."*

Satz 2: *„Mögest du weniger Stress haben."*

Satz 3: *„Mögest du in Ruhe arbeiten können."*

2 · Mein Wunsch-Kreis (von innen nach außen · ankreuzen, sobald geübt · Tag dazuschreiben)

1 · ich
☑ ab Tag 1

2 · ein Mensch, der mir guttut
☑ Schwester, Tag 1

3 · das Team
☑ ab Tag 2

4 · eine neutrale Kollegin
☑ Empfang, Tag 3

5 · freiwillig: die schwierige Person
☑ ab Tag 5

3 · Tag 1 bis 6: jeden Tag etwa 3 Minuten – jede Runde eine Zeile

Tag	**Für wen heute?** (Ringe)	**Minuten**	**Groll vorher** 0–10	**nachher** 0–10	**ausgelassen?** ✓
1	ich + meine Schwester	3	7	6	
2	ich, Schwester + das Team	3	7	6	
3	+ neutrale Kollegin vom Empfang	3	6	5	
4	–	0	6	–	✓
5	schwierige Kollegin versucht – nach 1 Min. abgebrochen	1	6	6	
6	sie: ein Satz – „Mögest du weniger Stress haben"	3	5	4	

4 · Am 7. Tag: zurückschauen

Wie stark ist der Groll heute? (0–10)
4 – am Anfang 7

Wie begegne ich ihr jetzt?
Ich spanne mich weniger an, wenn sie reinkommt.
Gutheißen muss ich nichts.

Dazu: Episode 1: kleine Freundlichkeiten · Episode 2: ruhige Antwort

BEISPIEL

Ein paar Minuten gute Wünsche – für dich, für andere und, wenn du magst, für die schwierige Person.

Mein Kollegen-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 Ärger mit Kollegen nach Feierabend nachgegangen?			
2. Wie sehr hast du hinter Bemerkungen von Kollegen Absicht vermutet?			
3. Wie oft hast du bei Sticheleien geschwiegen oder spitz reagiert?			
4. Wie stark war dein Groll auf eine Kollegin oder einen Kollegen?			
5. Wie sehr hast du dich innerlich vom Team zurückgezogen?			
Summe (0–20)			

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine drei Sätze (einfach, so, dass du sie ein bisschen ehrlich meinen kannst)

Vorlage: „Möge es dir gut gehen. Mögest du weniger Stress haben. Mögest du in Ruhe arbeiten können." – eigene Sätze sind erlaubt.

Satz 1:

Satz 2:

Satz 3:

2 · Mein Wunsch-Kreis (von innen nach außen · ankreuzen, sobald geübt · Tag dazuschreiben)

1 · ich	**2 · ein Mensch, der mir guttut**	**3 · das Team**	**4 · eine neutrale Kollegin**	**5 · freiwillig: die schwierige Person**
☐	☐	☐	☐	☐

3 · Tag 1 bis 6: jeden Tag etwa 3 Minuten – jede Runde eine Zeile

Tag	**Für wen heute?** (Ringe)	**Minuten**	**Groll vorher** 0–10	**nachher** 0–10	**ausgelassen?** ✓
1					
2					
3					
4					
5					
6					

4 · Am 7. Tag: zurückschauen

Wie stark ist der Groll heute? (0–10)

Wie begegne ich ihr jetzt?

Dazu: Episode 1: kleine Freundlichkeiten · Episode 2: ruhige Antwort