# Schwierige Kollegen

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 58

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

**Episode 1:** Schwierige Kollegen: Positive Psychologie: Acts of Kindness

**Episode 2:** Schwierige Kollegen: KVT: Cognitive Rehearsal

**Episode 3:** Schwierige Kollegen: Mitgefühlstraining: Liebende-Güte-Meditation

**Wichtig:** Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

Deine Kollegin unterbricht dich in der Teambesprechung mitten im Satz – und stellt deine Idee vor, als wäre es ihre. Hinterher hörst du, wie sie über deinen Bericht lästert. Am nächsten Morgen grüßt du sie nur noch knapp – und sie dich auch. Bei den **Acts of Kindness aus der Positiven Psychologie** (auf Deutsch: kleine Freundlichkeiten) tust du Menschen in deinem Team eine Woche lang bewusst kleine Freundlichkeiten – zuerst denen, mit denen es gut läuft.

## Warum es sich hält

Aus Sicht der Positiven Psychologie ist Unfreundlichkeit ansteckend – Freundlichkeit aber auch: Wer etwas Gutes erlebt, gibt es eher weiter. Der Rückzug fühlt sich wie Selbstschutz an, kühlt das Klima aber weiter ab. Wie bei Dominosteinen: Die Kette läuft in beide Richtungen.

Rückzug
knapper grüßen · weniger sagen · mittags allein – das Klima kühlt weiter ab

→

**kleine Freundlichkeiten**
jeden Tag eine – zuerst für die, mit denen es gut läuft

## So geht es

1. **Tag 1: Wer tut mir gut?** Schreib auf, wer im Team dir guttut und wem du eine kleine Freude machen könntest. Kreuz Ideen an (Kaffee mitbringen, Hilfe anbieten, ehrlich danke sagen, eine Idee der richtigen Person zuschreiben, nachfragen, wie es geht) und schenk die erste Freundlichkeit.
2. **Tag 2 bis 6: jeden Tag eine kleine Freundlichkeit** – etwas Kleines, das höchstens ein paar Minuten dauert. Abends eine Zeile: wem · was · Gefühl danach (0–10) · hat es etwas ausgelöst? Es darf auch nichts passieren: Gezählt wird, dass du es getan hast.
3. **Tag 7: zurückschauen.** Wie ist das Klima – und wie geht es mir? Nicht: Sind jetzt alle nett? Sondern: Hat sich im Kleinen etwas bewegt?

## Und die schwierige Kollegin?

Irgendwann in der Woche kannst du auch ihr eine kleine Freundlichkeit schenken – zum Beispiel ein ehrliches „Danke“ für etwas, das sie wirklich gut gemacht hat. Aber nur, wenn es sich stimmig anfühlt. Es geht nicht darum, sie umzustimmen, sondern darum, dass du selbst nicht in der Kälte stecken bleibst.

## Wenn es nicht gleich klappt

Es fühlt sich aufgesetzt an? Bleib klein und ehrlich. Keiner reagiert? Das ist normal – gemessen wurde vor allem, wie es den Gebenden danach ging. Der Ärger über die Kollegin bleibt? Dazu Episode 3. Dir fehlen bei Sticheleien die Worte? Dazu Episode 2.

**Was geprüft ist:** Geprüft wurde das vor allem in einer Studie mit 111 Beschäftigten eines Unternehmens über 4 Wochen – nicht speziell bei Streit mit Kollegen. Wer Freundlichkeiten verteilte, war 2 Monate später weniger niedergeschlagen und zufriedener mit Leben und Arbeit; wer sie bekam, war glücklicher und gab mehr Freundlichkeiten weiter. Ob Sticheleien oder Lästern dadurch weniger werden, hat keine Studie gezeigt. Ob das Arbeitsblatt allein so wirkt, wurde nicht eigens untersucht.

**Wichtig:** Ärger mit Kolleginnen und Kollegen kennen sehr viele Menschen – das ist keine Krankheit und kein Zeichen von Schwäche. 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 kein Mittel, andere zu ändern. Sie helfen dir, mit dem Ärger klarzukommen und klarer zu handeln. Freundlich sein heißt nicht, alles hinzunehmen: Du entscheidest, wem du eine Freundlichkeit schenkst – und was dich stört, darfst du trotzdem ansprechen. Fang mit einer kleineren Reiberei 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 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.

**Eine kleine Freundlichkeit am Tag – zuerst für die, mit denen es gut läuft.**

| **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: Wer tut mir gut – wem mache ich eine kleine Freude? (zuerst die, mit denen es gut läuft)

**Menschen in meinem Team**

1 Kollegin am Nebentisch
2 Kollege, der immer zuerst grüßt
3 Kollegin mit den Zahlen
4 Kollege, der gerade umgezogen ist
5 sie – später, wenn es passt

**Ideen** (ankreuzen, was dir liegt)

- ☒ einen Kaffee mitbringen
- ☒ Hilfe bei einer Aufgabe anbieten
- ☒ ehrlich danke sagen
- ☐ eine Idee der richtigen Person zuschreiben
- ☒ nachfragen, wie es jemandem geht
- ☐ _____

**Meine erste Freundlichkeit heute:** Kaffee für die Kollegin am Nebentisch

## 2 · Tag 1 bis 6: jeden Tag eine kleine Freundlichkeit – abends eine Zeile

| Tag | wem? | was habe ich getan? | Gefühl danach 0–10 | hat es etwas ausgelöst? |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Kollegin Nebentisch | Kaffee mitgebracht | 6 | kurzes Gespräch |
| 2 | Kollege, grüßt zuerst | beim Papierstau geholfen | 7 | gemeinsam gelacht |
| 3 | Kollegin mit den Zahlen | „Die Zahlen von dir haben mir sehr geholfen“ | 7 | sie hat sich gefreut |
| 4 | Kollege, umgezogen | gefragt, wie der Umzug lief | 6 | nichts Besonderes |
| 5 | – | ausgelassen – stressiger Tag | – | – |
| 6 | sie | für schnelle Antwort gedankt | 6 | sie hat zurückgelächelt |

Die schwierige Kollegin oder den schwierigen Kollegen nur, wenn es sich stimmig anfühlt – sonst einfach weglassen.

## 3 · Am 7. Tag: zurückschauen

**Wie ist das Klima – und wie geht es mir?**

Mittags sitzen wieder mehr zusammen,
und ich gehe lieber hin.

**Was mache ich weiter?**

jeden Tag eine kleine Freundlichkeit,
auch nächste Woche

Freundlich sein heißt nicht, alles hinzunehmen – was dich stört, darfst du trotzdem ansprechen. Dazu Episode 2: ruhige Antwort · Episode 3: gute Wünsche

BEISPIEL

**Eine kleine Freundlichkeit am Tag – zuerst für die, mit denen es gut läuft.**

| **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: Wer tut mir gut – wem mache ich eine kleine Freude? (zuerst die, mit denen es gut läuft)

**Menschen in meinem Team**

**1** _____

**2** _____

**3** _____

**4** _____

**5** _____

**Ideen** (ankreuzen, was dir liegt)

- ☐ einen Kaffee mitbringen
- ☐ Hilfe bei einer Aufgabe anbieten
- ☐ ehrlich danke sagen
- ☐ eine Idee der richtigen Person zuschreiben
- ☐ nachfragen, wie es jemandem geht
- ☐ _____

**Meine erste Freundlichkeit heute:** _____

## 2 · Tag 1 bis 6: jeden Tag eine kleine Freundlichkeit – abends eine Zeile

| **Tag** | **wem?** | **was habe ich getan?** | **Gefühl danach** 0–10 | **hat es etwas ausgelöst?** |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |

Die schwierige Kollegin oder den schwierigen Kollegen nur, wenn es sich stimmig anfühlt – sonst einfach weglassen.

## 3 · Am 7. Tag: zurückschauen

**Wie ist das Klima – und wie geht es mir?**

_____

_____

**Was mache ich weiter?**

_____

_____

Freundlich sein heißt nicht, alles hinzunehmen – was dich stört, darfst du trotzdem ansprechen. Dazu Episode 2: ruhige Antwort · Episode 3: gute Wünsche

Deine Kollegin unterbricht dich in der Teambesprechung mitten im Satz – und stellt deine Idee vor, als wäre es ihre. Hinterher lästert sie in der Küche über deinen Bericht. Du sagst nichts, und abends läuft die Szene immer wieder ab: „Die macht das extra." Beim **Cognitive Rehearsal aus der KVT** (auf Deutsch etwa: das gedankliche Proben) legst du dir für die Sticheleien, die immer wiederkommen, eine kurze, ruhige Antwort zurecht und probst sie, bis sie sitzt. Ärger mit Kolleginnen und Kollegen kennen sehr viele Menschen – das ist keine Krankheit und kein Zeichen von Schwäche.

## Warum es sich hält

Aus Sicht der KVT greifst du unter Druck auf das zurück, was du geübt hast. Hast du nichts geübt, bleibt oft nur Schweigen oder eine spitze Antwort. Wer schweigt, kaut die Szene abends durch; wer spitz antwortet, dreht die Spirale weiter. Und ob dich eine Bemerkung trifft, hängt stark davon ab, welche Absicht du dahinter vermutest. Wie bei einer Feuerübung gilt: Man übt den Ernstfall, wenn es ruhig ist – dann sitzen die Handgriffe, wenn es brennt.

schweigen oder spitz antworten
nichts sagen · „Na, wieder mal meine Idee?"

→

**kurz und ruhig: was passiert ist + was du dir wünschst**
„Ich war noch nicht fertig – lass mich bitte ausreden." · „Das war mein Vorschlag – ich stelle ihn gern selbst kurz vor."

## So geht es

1. **Tag 1: deine drei Reibereien.** Die Sticheleien, die immer wiederkommen: Situation · was genau passiert · was du sonst tust.
2. **Erst fragen: Absicht oder Versehen?** Wie sicher bist du (0–100 %)? Und eine andere mögliche Erklärung. Manchmal ist es wirklich Absicht – dann darfst du das auch so sehen. Deine Antwort gilt trotzdem.
3. **Deine ruhige Antwort:** höchstens zwei Sätze je Reiberei – was passiert ist und was du dir wünschst. Fürs Lästern lieber später unter vier Augen.
4. **Tag 2 und 3 laut proben,** je etwa fünf Minuten: allein, im Kopf mit einem genauen Bild der Szene, mit einer Vertrauensperson, die die Kollegin spielt. Wie sicher 0–10. Dann den Spickzettel schreiben (Karte oder Handy-Notiz).
5. **Tag 4 bis 6 der Ernstfall:** Antwort benutzen, so gut es geht, und eintragen, wie es lief · am 7. Tag zurückschauen.

## Zwei Hilfen im Moment

**Ruhig heißt nicht schlagfertig:** Deine Antwort soll die Sache klären, nicht den anderen treffen. **Drei Atemzüge,** bevor du antwortest, wenn du merkst, dass du hochfährst.

## Wenn es nicht gleich klappt

Dir fällt im Moment nichts ein? Spickzettel vorher anschauen, ein Satz reicht – und später nachholen ist erlaubt: „Vorhin in der Besprechung war ich noch nicht fertig." Die Kollegin reagiert spitz? Nicht nachlegen, die Antwort einmal ruhig wiederholen, dann gehen. Der Groll bleibt? Dazu Episode 3. Fang mit einer kleineren Reiberei an, nicht gleich mit dem größten Streit.

**Was geprüft ist:** Geprüft wurde das vor allem in kleinen Studien mit Pflegekräften im Krankenhaus. Das Miteinander wurde besser – in einer Studie war das Programm aber nicht besser als ein Infoblatt. Geprüft wurden ganze Programme mit Szenen, vorbereiteten Antworten und Rollenspiel; ob das Arbeitsblatt allein so wirkt, wurde nicht eigens untersucht. Fürs Klima im Team: dazu Episode 1.

**Wichtig:** 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.

**Erst fragen: Absicht oder Versehen? Dann die geprobte Antwort – kurz und ruhig.**

| **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 Reibereien (die Sticheleien, die immer wiederkommen)

| **Situation** | **Was genau passiert** | **Was ich sonst tue** | **Absicht?** wie sicher 0–100 % | **Eine andere Erklärung** |
|---|---|---|---|---|
| Besprechung | sie unterbricht mich mitten im Satz | ich verstumme | 70 % | vielleicht Zeitdruck |
| Besprechung | sie stellt meine Idee als ihre vor | nichts sagen, ärgern | 60 % | vergessen, von wem sie kam |
| Küche | lästert über meinen Bericht | rausgehen, knapp grüßen | 80 % | Frust über eigene Arbeit? |

## 2 · Meine ruhige Antwort (höchstens zwei Sätze: was passiert ist + was ich mir wünsche – klären, nicht treffen)

| | |
|---|---|
| 1 | „Ich war noch nicht fertig – lass mich bitte ausreden." |
| 2 | „Das war mein Vorschlag – ich stelle ihn gern selbst kurz vor." |
| 3 | unter vier Augen: „Ich habe gehört, dass du über meinen Bericht gesprochen hast. Wenn dir etwas auffällt, sag es mir bitte direkt." |

## 3 · Tag 2 und 3: laut proben (je etwa 5 Minuten · allein · im Kopf · mit einer Vertrauensperson)

| **Tag** | **Wie geprobt** | **Welche Antworten** | **Wie sicher** 0–10 | **Was ändere ich** |
|---|---|---|---|---|
| 2 | allein, vor dem Spiegel | alle drei, laut | 4 | langsamer sprechen |
| 3 | Freundin spielt die Kollegin | 1 und 2, je dreimal | 7 | „bitte" nicht weglassen |

✂ **4 · Mein Spickzettel:** 1 „Ich war noch nicht fertig." 2 „Das war mein Vorschlag." 3 „Sag es mir bitte direkt."

## 5 · Tag 4 bis 6: der Ernstfall (jede Reiberei eine Zeile – auch „keine Gelegenheit" zählt)

| **Tag** | **Situation** | **Antwort benutzt?** | **Wie lief es** | **Was passe ich an** |
|---|---|---|---|---|
| 4 | Besprechung, unterbrochen | ja, Satz 1 | sie hat kurz gestutzt und mich ausreden lassen | passt so |
| 5 | keine Gelegenheit | – | Spickzettel trotzdem gelesen | – |
| 6 | Idee wieder übernommen | ja, Satz 2 | habe ihn selbst kurz vorgestellt | etwas zu leise – nächstes Mal lauter |

## 6 · Am 7. Tag: zurückschauen

**Was hat sich verändert?**

2-mal etwas gesagt, statt zu schweigen

abends weniger durchgekaut

**Was übe ich weiter?**

Antwort aufs Lästern – noch nicht benutzt

lauter und langsamer sprechen

Dazu: Episode 1: kleine Freundlichkeiten · Episode 3: gute Wünsche · Fang mit einer kleineren Reiberei an.

PREVIEW

**Erst fragen: Absicht oder Versehen? Dann die geprobte Antwort – kurz und ruhig.**

| **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 Reibereien (die Sticheleien, die immer wiederkommen)

| **Situation** | **Was genau passiert** | **Was ich sonst tue** | **Absicht?** wie sicher 0–100 % | **Eine andere Erklärung** |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

## 2 · Meine ruhige Antwort (höchstens zwei Sätze: was passiert ist + was ich mir wünsche – klären, nicht treffen)

| | |
|---|---|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |

## 3 · Tag 2 und 3: laut proben (je etwa 5 Minuten · allein · im Kopf · mit einer Vertrauensperson)

| **Tag** | **Wie geprobt** | **Welche Antworten** | **Wie sicher** 0–10 | **Was ändere ich** |
|---|---|---|---|---|
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |

✂️ **4 · Mein Spickzettel:** _____ _____ _____

## 5 · Tag 4 bis 6: der Ernstfall (jede Reiberei eine Zeile – auch „keine Gelegenheit" zählt)

| **Tag** | **Situation** | **Antwort benutzt?** | **Wie lief es** | **Was passe ich an** |
|---|---|---|---|---|
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |

## 6 · Am 7. Tag: zurückschauen

**Was hat sich verändert?**

_____

_____

**Was übe ich weiter?**

_____

_____

Dazu: Episode 1: kleine Freundlichkeiten · Episode 3: gute Wünsche · Fang mit einer kleineren Reiberei an.

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