

**LIVESTREAM PANDEMIE: Jetzt im TV – alle Infos und Entwickl****welt+**

TIPPS VON DER EXPERTIN

## Wie Sie lernen, mit Emotionen im Job umzugehen

Stand: 13:07 Uhr | Lesedauer: 10 Minuten

Von **Marcel Reich**  
Redakteur

Expertin Auch-Schwelk hat einen „Notfallkoffer für herausfordernde Situationen“ entwickelt

Quelle: Getty Images/erhui1979

Annette Auch-Schwelk coacht seit vielen Jahren Menschen, die sich im Job besser präsentieren möchten. Dabei geht es oft um Unsicherheit und Selbstzweifel. Diese Techniken lehrt die Expertin ihren Kunden.

Welche Emotionen darf man im Job herauslassen – und welche sollte man besser kontrollieren? Expertin und Bestseller-Autorin Annette Auch-Schwelk weiß das und coacht Chefs und Arbeitnehmer, die an ihrer Außendarstellung arbeiten wollen. Nicht nur in der Corona-Zeit haben viele Menschen Ängste und Unsicherheiten, wenn es um ihren Berufsalltag geht. Auch-Schwelk hat einen „Notfallkoffer für herausfordernde Situationen“ entwickelt, mit Techniken, mit denen sich jeder selbst helfen und weiterentwickeln kann.

**WELT:** Welche Emotionen kommen am Arbeitsplatz nicht so gut an?

**Annette Auch-Schwelk:** Es kommt darauf an, in welchem Umfeld Sie arbeiten. Je nachdem wo Sie arbeiten, können Sie Ihren Emotionen mehr freien Lauf lassen oder Sie lernen besser diese zu regulieren. Wenn ein Fußballtrainer weint, weil seine Mannschaft bei der Weltmeisterschaft das Finale knapp versäumt hat, ist das für die meisten Menschen verständlich. Wenn eine Führungskraft weint, weil der Kunde gerade im Meeting sagt, Sie haben sich für einen anderen Auftraggeber entschieden, können die Tränen und die Trauer zur Verwirrung beim Umfeld führen.

**WELT:** Wie authentisch darf man im Job denn sein?

**Auch-Schwelk:** Umso authentischer Sie sind, das heißt je mehr Sie sich Ihrer Selbst bewusst sind und danach leben, umso erfüllter kann Ihr Leben sein. Das heißt nicht, dass Sie jeder Ihrer Emotionen folgen und voll ausleben müssen. „Es muss halt manchmal raus“, sagte mir eine Führungskraft, bei deren Teambesprechung ich anwesend war. „Ja klar, hau ich mal beim Meeting mit der Faust auf den Tisch. Doch die können das ab. Ich würde sagen, wir diskutieren leidenschaftlich.“ Die Mitarbeiter schauten derweil betroffen auf den Boden oder zum Fenster hinaus. Keiner sagte ein Wort. Jedem im Raum war klar: Der Einzige, der leidenschaftlich laut war, war der Chef. Einige Mitarbeiter schwiegen lieber, weil sie befürchteten, es mit einer Klarstellung noch schlimmer zu machen. Andere hatten bereits resigniert. Was meinen Sie: War der Chef authentisch „leidenschaftlich“ im positiven Sinne? Ich finde, er hatte eine Leidenschaft, die Leiden schafft. Kein Mensch möchte als „Wut-Mülleimer“ dienen. Authentisch wäre eher, wenn der Chef den Mitarbeitern mitteilen würde, was hinter der Wut steckt.

**WELT:** Wie kann man denn mit einem Chef umgehen, mit dem man so in Konflikt gerät?

**Auch-Schwelk:** Wenn Sie unsicher sind und Ihre Emotionen hochkochen, kann Ihnen das von mir entwickelte 4-Punkte-System helfen: 1. Stabilisieren 2. Analysieren 3. Unterstützung holen 4. Weitermachen. Es kann Sie dabei unterstützen, herauszufinden, was Ihnen Ihre Unsicherheit sagen möchte. Schauen wir uns den ersten Punkt „Stabilisieren“ an. Das ist wie bei einem Unfall: zuerst die stabile Seitenlage. Sich also körperlich und mental stabilisieren. Da gibt es verschiedene

Techniken. Ein Tipp in einer herausfordernden Situation: Hinsetzen und beide Füße bewusst auf den Boden stellen und den Rücken an die Lehne anlegen. Das gibt sofort ein Körpergefühl von Stabilität. Oder an eine Wand lehnen. Das stärkt. Zweiter Punkt: Analysieren. Um zu verstehen, weshalb Sie unsicher werden, können Fragen helfen wie: Was ist es genau, was mich unsicher macht? Weshalb gebe ich meinem Chef soviel Macht über mich, dass ich so emotional reagiere? Das kann Sie dabei unterstützen, langfristig besser mit Ihrer Unsicherheit umzugehen.

**WELT:** Welche Emotionen kommen im Job gut an?

**Auch-Schwelk:** Bleiben wir bei dem Beispiel: Ein Fußballtrainer, der seinem Ärger gegenüber einem Schiedsrichter freien Lauf lässt, kann als guter Trainer angesehen werden. Das kann energetisch und kraftvoll wirken. Wenn ein Vorstand vor seiner Führungsmannschaft seinem Ärger freien Lauf lässt und wütend schreit, kann dieser emotional unkontrollierte Gefühlsausbruch als Mangel an Souveränität angesehen werden. Im beruflichen Kontext wünschen sich viele Menschen eine Führungskraft, die kraftvoll und ausgeglichen auftreten kann.

**WELT:** Wir haben also gerne starke Personen vor uns. Was macht man, wenn man aber einen Chef hat, der selbst unsicher oder emotional instabil ist?

**Auch-Schwelk:** Nicht jede Führungskraft ist eine Führungspersönlichkeit. Wenn Ihr Chef Ihr Bedürfnis nach Sicherheit nicht erfüllen kann, fangen Sie nicht an, ihn dafür verantwortlich zu machen. Zu sagen: „Ein anderer ist schuld“, ist immer ein Selbstschutz- bzw. Abwehrmechanismus, um die eigenen Themen nicht ansehen zu müssen. Dieser Schutz wirkt jedoch nicht, denn die wahren Ursachen für die eigene Unsicherheit bleiben bestehen. Schauen Sie sich Ihre Bedürfnisse und eigene Unsicherheiten oder Ängste an und lernen Sie, sich selbst wieder Kraft und Stabilität zu geben.

**WELT:** Kann man lernen, kraftvoll aufzutreten?

**Auch-Schwelk:** Ja, das können Sie. Dabei hilft, wenn Sie sich Ihrer selbst bewusst werden. Wie ist Ihre innere und äußere Haltung? Schauen Sie sich im Spiegel an, wie

stehen Sie da? Welche Körperhaltung nehmen Sie bei sich wahr? Haben Sie einen sicheren Standpunkt? Hilfreich kann es sein, folgende Fragen zu beantworten: Wer oder was hindert mich daran, kraftvoll aufzutreten? Was benötige ich, um kraftvoller aufzutreten?

**WELT:** Wie genau kann man das trainieren?

**Auch-Schwelk:** Nehmen wir ein Beispiel: Sie haben eine wichtige Präsentation und Angst, dass Sie sich blamieren. Hier kann es hilfreich sein, dass Sie die Präsentation ein paar Mal vorab alleine durchführen und ggf. vor vertrauten Menschen üben. Bereiten Sie Antworten auf Fragen vor, die gestellt werden können. Wenn Sie Zwischenfragen nervös machen, sagen Sie am Anfang der Präsentation, dass Sie diese erst am Ende beantworten. Üben Sie Gelassenheitstechniken, die Sie vor der Präsentation durchführen, um entspannter zu werden.

**WELT:** Wie kann man sich emotional auf so eine Situation vorbereiten, die potenziell Angst macht?

**Auch-Schwelk:** Angst kann wie ein hilfreicher Freund sein, der Sie warnen möchte, dass etwas nicht stimmt. Wenn Sie der Angst wie einem guten Freund begegnen, wie jemanden, der Sie unterstützen möchte, ist das ein guter Anfang. Anstatt Sie wegzudrücken, Sie nicht haben zu wollen oder sich vor Ihr zu fürchten, hören Sie Ihrer Angst genau zu, was sie Ihnen sagen möchte. Nehmen Sie dies ernst und schenken sie Ihre Aufmerksamkeit, genauso wie sie es bei Ihrem besten Freund machen würden, wenn er Ihnen etwas Wichtiges sagen möchte. Das kann helfen, dass die Angst vom Gegner zu einem Verbündeten wird.

**WELT:** Gibt es weitere Techniken, die in einer fordernden Situation helfen können?

**Auch-Schwelk:** Wichtig ist, dass Sie immer Ihren ganz persönlichen „Notfallkoffer für herausfordernde Situationen“ parat haben. Dieser ist gefüllt mit Übungen, Techniken und Methoden, die Ihnen persönlich helfen. Manche Menschen empfinden Meditation als sehr hilfreich und anderen sind Atemübungen eine wertvolle Unterstützung. Eine davon ist diese: Atmen Sie ganz bewusst tief ein. Und beim

Ausatmen sagen Sie laut: „Ach, ja.“ Das machen viele Menschen auch unbewusst. Wenn sie im Stress sind, halten sie den Atem oft an und haben die sogenannte Schnappatmung, das heißt sie atmen oft also nur noch im Oberkörper. Das erzeugt oft Druck. Durch diese Technik kann unsere Atmung wieder in den Bauch hinunterfließen und sich ausdehnen. Das kann eine sehr entspannende Wirkung haben.

**WELT:** Wie sehen mentale Übungen aus?

**Auch-Schwelk:** Auch hier gibt es viele. Eine davon ist, Sie sagen zu sich selbst ein paar Mal laut: „Es geht vorbei“. Die Angst, die Unsicherheit, keine Emotion bleibt für immer. Sie können sich damit selbst beruhigen. Das funktioniert gut in Kombination mit der körperlichen Stabilisierung.

**WELT:** Was kann man tun, um selbstbewusster aufzutreten?

**Auch-Schwelk:** Unsere Gedanken beeinflussen unsere Gefühle. Bleiben wir beim Beispiel von eben. Sie fühlen sich unsicher, da sie eine Präsentation halten müssen und Ihre Angst zu versagen kocht hoch. Wenn Sie sich jetzt immer wieder sagen: „Das schaffe ich sowieso nicht, nachher weiß ich nicht mehr was ich sagen will und blamiere mich, ...“ können diese Gedanken unterstützend sein um die Unsicherheit und die Angst zu vergrößern. Doch das wollen Sie nicht. Legen Sie eine Pause ein, wenn Sie nicht mehr weiterwissen. Dabei gehen Sie einen Schritt zur Seite, damit Sie wieder in Bewegung kommen. Denken Sie auch daran, dass die anderen Menschen nicht wissen was Sie als Nächstes sagen wollten. Vielleicht nutzen Sie die kurze Pause, um sich körperlich aufzurichten, sich selbst zu motivieren und bewusst zu atmen.

**WELT:** Sollte man sich Stück für Stück an ein neues Auftreten herantasteten oder in die Vollen gehen?

**Auch-Schwelk:** Oft habe ich Menschen in meinen Coachings, die mit sehr hohen Erwartungen an sich selbst, kommen. Das erzeugt großen Druck und sie überfordern sich damit. Das heißt nicht, dass es nicht möglich ist „in die Vollen zu gehen“, doch ich glaube einen achtsamen und selbstbewussten Umgang mit sich selbst macht das Leben entspannter und lebenswerter.

**WELT:** Was wäre ein guter erster Schritt, wenn man lernen will, sicherer aufzutreten?

**Auch-Schwelk:** Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst. Analysieren Sie: Wo genau wollen Sie sicherer auftreten? Was genau hindert Sie daran selbstsicher aufzutreten? Was brauchen Sie um selbstsicherer aufzutreten? Da es nicht immer einfach ist diese Fragen selbst zu beantworten, kann hier die Unterstützung von einem Coach sehr hilfreich sein.

**WELT:** Wie geht man mit Wut im Job um?

**Auch-Schwelk:** Wenn Menschen ihrer Wut freien Lauf lassen, kann diese zerstörerische Kräfte entwickeln. Vielleicht denken sie jetzt: „Wenn mich jemand schlecht behandelt, will ich es ihm aber ordentlich heimzahlen!“ Solche Rachegefühle sind verständlich, doch führen sie zu dem gewünschten Ergebnis? Diese kraftvolle Emotion könnten sie stattdessen als „Energiespender“ einsetzen, um etwas zu ändern in ihrem Leben. Die „förderliche Wut“ kann ihnen zeigen, welche ihrer Bedürfnisse und Wünsche nicht erfüllt sind. Sie hilft dabei Grenzen zu setzen. Sie kann helfen, um ins Handeln zu kommen, Neues zu lernen und Veränderungen herbei zu führen.

**WELT:** Was für Gründe kann der Ärger haben?

**Auch-Schwelk:** Menschen werden wütend oder ärgerlich, wenn sie sich ungerecht behandelt oder persönlich angegriffen fühlen. Wenn ihnen aus ihrer Sicht nicht genug Respekt oder Wertschätzung entgegengebracht wird. Sie sich nicht wahrgenommen fühlen. Ihr Selbstwertgefühl gerade schwach ist. Sie keine Kontrolle über die Situation haben, sich hilflos fühlen. Wenn sich ihnen die Sinnhaftigkeit ihres Tuns nicht erschließt. Sie überfordert sind. Das Fatale daran ist: Oft denken Menschen nur, dass jemand gegen unsere Interessen oder gegen uns selbst handelt. Dabei ist das in Wirklichkeit häufig gar nicht die Intention des Gegenübers und es besteht eigentlich kein Grund, wütend oder ärgerlich zu werden.

**WELT:** Gibt es einen Punkt, an dem man erkennen kann, dass die Situation so verfahren ist, dass ein Jobwechsel vielleicht die bessere Alternative wäre?

**Auch-Schwelk:** Wenn Menschen in einer herausfordernden Situation sind, sehen sie manchmal den Wald vor lauter Bäumen nicht. Dann empfehle ich: Stellen Sie sich die Fragen: Habe ich alles getan, was möglich ist? Wenn ja, habe ich mir Unterstützung geholt von einer Person, die nicht im Wald steht, so wie ich. Dabei können Lösungen herauskommen, die Sie vor lauter Bäumen, selbst nicht gesehen haben.

**WELT:** Aktuell erleben viele selten gekannte Emotionen durch das ständige Zuhause sein. Wie gehen wir damit um?

**Auch-Schwelk:** Eine extreme Situation. Der Kontakt zu Familienmitgliedern, Freunden war und ist teilweise nicht möglich. Einige haben Angst, sich anzustecken und zu sterben. Andere fühlen sich in ihrer Freiheit beraubt. Viele haben Existenzängste und die Sorgen rauben ihnen den Schlaf. All das und vieles mehr, was wir momentan erleben, bringt tiefe Emotionen hoch. Diese kommen teilweise wie bei einem Vulkanausbruch zum Vorschein. Wenn dem so ist, empfehle ich, sich Unterstützung zu holen. Kein Mensch muss diese Situation alleine bewältigen. Die Tatsache, dass das Virus da ist, das können wir nicht ändern. Doch wir können beeinflussen, wie wir diese Zeit erleben. Kommen wir zur Besinnung und finden einen Sinn für uns oder rauben uns die Sinne unsere Nerven? Manche nehmen sich Zeit, um Neues zu lernen oder sich bewusst zu werden, was sie im Leben möchten und was wirklich wichtig ist für sie.

**Annette Auch-Schwelk:** *„Wut und Ärger: Gut umgehen mit starken Gefühlen“, Haufe TaschenGuide, 128 Seiten, 9,95 Euro*

© Axel Springer SE. Alle Rechte vorbehalten.

---

Die WELT als ePaper: Die vollständige Ausgabe steht Ihnen bereits am Vorabend zur Verfügung – so sind Sie immer hochaktuell informiert. Weitere Informationen: <http://epaper.welt.de>

Der Kurz-Link dieses Artikels lautet: <https://www.welt.de/208314269>

