

# Wie reagiere ich auf einen Chef, der mich anschreit?

**Stil** Im Grunde genommen ist mein Chef ein flotter Kerl. Doch hin und wieder, wenn er unter Stress steht, wird er ausfallend und schreit mich (m/27) an. Wie soll ich darauf reagieren? Ich bin überzeugt, gute Arbeit zu leisten und unsere Kunden zufriedenzustellen. Und generell möchte ich nicht angeschrien und beschimpft werden.

Ich verstehe gut, dass Sie diese unangenehme Situation umtreibt. Niemand wird gerne von Chef oder Arbeitgeberin bedroht. Wertschätzung ist die Basis für konstruktive Zusammenarbeit und diese ist so nicht gegeben. Sie müssen sich das nicht bieten lassen. Sprechen Sie dieses Verhalten an.

Zugegeben, das erfordert viel Mut, gerade wenn man sich in einer Abhängigkeit befindet. Doch wenn Sie angemessen behandelt werden möchten, ist es notwendig, aus der Komfortzone auszutreten und sich zur Wehr zu setzen. Es ist Ihr gutes Recht. Folgende Möglichkeiten bieten sich an:

— Bewahren Sie in der akuten Situation einen klaren Kopf und lassen Sie sich von den Aggressionen nicht anstecken. Die Person scheint emotional in einem schlechten Zustand

zu sein und lässt den Druck an Ihnen aus. Nehmen Sie es nicht persönlich. Bleiben Sie ruhig. Sie können sich auch einen Zettel an die Wand hängen mit den Sätzen: «Ich entscheide, wer mich provoziert.» Und: «Ich fühle mich persönlich nicht betroffen.» So schaffen Sie eine Distanz zu der cholerischen Person.

## Kurzantwort

Kritik seitens des Arbeitgebers ist okay, Beschimpfungen und Drohungen sind es ganz sicher nicht. Es ist Ihr gutes Recht, dies bei Ihrem Chef anzusprechen. Bewahren Sie in der akuten Situation einen klaren Kopf und bleiben Sie ruhig. Suchen Sie später das Gespräch und bitten Sie um einen besseren Ton. (sh)

— Gewinnen Sie Souveränität mit Ihrer Körpersprache. Stehen Sie auf, machen Sie einen geraden Rücken, Schultern nach hinten. Arme hängen locker neben dem Körper, Blick geradeaus. Atmen Sie langsam ein und aus. So stehen Sie wie ein Fels in der Brandung und blockieren den Angriff. Erst wenn dieser vorüber ist, melden Sie sich ruhig zu Wort und versuchen, die Lage zu klären.

## Kritik ja, Drohungen nein

— Oder Sie intervenieren während des Angriffs und sagen höflich: «Auf dieser Basis kann ich das Gespräch nicht weiterführen. Ich spreche gerne mit Ihnen darüber, wenn Sie sich beruhigt haben.» Dann legen Sie den Hörer auf. In einer Arbeitsbeziehung gehört es dazu, sich Kritik anzuhören, aber nicht, beschimpft oder gar bedroht zu werden.

— Eine weitere Möglichkeit besteht darin, die Person später anzurufen und um ein Gespräch zu bitten. Dies könnte in etwa so ablaufen: «Es beschäftigt mich etwas, das ich gerne mit Ihnen besprechen möchte. Haben Sie kurz Zeit? Gestern hatten Sie mich angerufen und mich sehr laut um etwas gebeten. Letzte Woche hatten Sie mir eine Mail geschrieben mit der Drohung, sehr wütend zu werden. Diese Art der Kommunikation irritiert mich, weil mir ein wertschätzender Umgang und eine partnerschaftliche Zusammenarbeit wichtig sind. Wären Sie damit einverstanden?»

— Falls Ihre Bitte nicht erhört wird, ist es an Ihnen, einen Schlusstrich zu ziehen. Dann scheinen Sie und Ihr Arbeitgeber definitiv nicht zusammen-

zupassen. Die Situation wird sich nicht ändern, und Sie können nur etwas ändern, indem Sie die Arbeitsstelle wechseln. Unsere wahren Kunden und Chefs sind die, die unsere Arbeit schätzen.



**Lic. phil. Irène Wüest, Eich**  
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin  
[www.skillcoach.ch](http://www.skillcoach.ch)

## Suchen Sie Rat?

**Schreiben Sie an:** Ratgeber LZ, Mailhofstrasse 76, 6002 Luzern.  
**E-Mail:** [ratgeber@luzernerzeitung.ch](mailto:ratgeber@luzernerzeitung.ch)  
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.  
**Lesen Sie alle unsere Beiträge auf**  
[www.luzernerzeitung.ch/ratgeber](http://www.luzernerzeitung.ch/ratgeber)