

## Die 5 häufigsten Bürokonflikte - Tipps, wie Sie mit ihnen umgehen



Die meisten Menschen verbringen mehr Zeit am Arbeitsplatz mit Ihren Kollegen als zuhause mit Ihrer Familie. Da bleiben Konflikte nicht aus. Besonders mit Kollegen, die Sie erst kurze Zeit kennen und deren Verhalten und Kritikfähigkeit Sie noch nicht gut einschätzen können, kann es schnell zu Streitigkeiten kommen.

Wenn Sie in Konfliktsituationen bestimmte Umgangsregeln nicht beachten, sind die Fronten schnell verhärtet und Frust, Demotivation und schlechte Leistungen sind vorprogrammiert. Die folgenden Tipps helfen Ihnen, in den typischen Konfliktsituationen einen kühlen Kopf zu bewahren und den Streit rechtzeitig zu entschärfen.

### 1. Helfer-Syndrom

Gerade wenn man neu im Berufsleben ist und die Abläufe im Betrieb noch nicht kennt, läuft man oft Gefahr, sich selbst zu viel zuzumuten, um nicht unhöflich zu wirken und andere nicht vor den Kopf zu stoßen. Oft wird diese Gutmütigkeit aber von den Kollegen schamlos ausgenutzt. Unzufriedenheit und permanente Überlastung bleiben dabei nicht aus.

**Tipp:** Lernen Sie, aus Konflikten einen konstruktiven Nutzen zu ziehen - sie gehören zum Berufsleben einfach dazu. Nehmen Sie sich außerdem öfter einmal das Recht, "nein" zu sagen. Wenn Sie dies höflich und mit einem freundlichen Lächeln tun, wird man Ihnen eine Absage nicht übel nehmen.

### 2. Choleriker als Chef

Wut, Gebrüll und unüberlegte Äußerungen - viele Chefs vergessen jegliche Umgangsformen, wenn Ihnen die Argumente ausgehen oder sie chronisch überarbeitet und überfordert sind. Doch die meisten sind nicht von Natur aus "böse", sondern in einem ruhigen Moment oft durchaus offen für Mitarbeiterkritik.

**Tipp:** Vereinbaren Sie ein persönliches Gespräch mit Ihrem Vorgesetzten, zu welchem beide vorbereitet sind und genügend Zeit und Ruhe haben. Sprechen Sie bei diesem Termin nicht alle Punkte auf einmal an, die Sie an Ihrem Vorgesetzten stören, sondern bringen Sie vorerst nur einige wenige Kritikpunkte zur Sprache. Argumentieren Sie sachlich und beenden Sie das Gespräch mit einem freundlichen Lächeln und einem "Danke schön".

### 3. Mobbing

Mobbing ist sehr vielseitig und lässt sich schwer definieren. Es umfasst absichtliche, negative Handlungen über einen längeren Zeitraum hinweg, die gegen eine - meist unterlegene - Person gerichtet sind. Dazu zählen u.a. in Anwesenheit der Kollegen ausgeführte, oft unberechtigte Kritik, Überhäufung mit Arbeit, Setzung von unrealistischen Fristen, Beleidigungen, Ausgrenzung und die Weitergabe von falschen Informationen.

**Tipp:** Zeigen Sie Selbstbewusstsein. Wenden Sie sich an den Betriebsrat oder einen Vorgesetzten Ihres Vertrauens. Versuchen Sie, eine Lösung in einem Dreiergespräch herbeizuführen. Vielleicht besteht die Möglichkeit, sich oder den Mobber in eine andere Abteilung versetzen zu lassen. Oder vertrauen Sie sich einem Lehrer Ihrer Berufsschule an. Öffentlichkeit hilft, sich nicht mehr hilflos zu fühlen.

#### 4. Sexuelle Belästigung

Sehr häufig werden Frauen und auch Männer, die sich in gewisser Abhängigkeit zu anderen Kollegen oder Vorgesetzten befinden, Opfer von anzüglichen Handlungen oder Äußerungen am Arbeitsplatz. Schweigen und Hinnehmen können dieses Problem nicht lösen, sondern eher verstärken.

**Tipp:** Gehen Sie in die Offensive und machen Sie Ihrem Gegenüber klar, dass sein Verhalten unangemessen und unangenehm für Sie ist. Weisen Sie den Täter mit einem "Bitte unterlassen Sie diese Belästigungen!" direkt und in entsprechender Lautstärke zurück, so dass auch andere Kollegen dies mitbekommen. Auch hier schaffen Sie Öffentlichkeit. Sie werden feststellen, dass Sie nicht alleine sind.

#### 5. Liebe im Büro

Ein Drittel aller Ehepaare lernen sich am Arbeitsplatz kennen. Eine Beziehung oder Affäre ist sehr schwierig zu verheimlichen, wenn Sie täglich zusammenarbeiten. Ihre Kollegen könnten Ihr Versteckspiel schnell durchschauen und hinter Ihrem Rücken tuscheln.

**Tipp:** Da Romanzen am Anfang auch schnell wieder in die Brüche gehen können, sollten Sie in den ersten Monaten eher Stillschweigen bewahren und Ihren Kollegen erst davon erzählen, wenn sich Ihre Affäre zu einer festen Partnerschaft entwickelt hat. Sonst laufen Sie Gefahr, dass Kollegen über Sie lästern und Sie riskieren Ihren guten Ruf.