

MIT ZMP & DIPL. PSYCHOLOGIN
NADJA MATYSIAK



Teil 11

Hallo Frau Matysiak!

Wie gehe ich mit meiner besserwisserischen Kollegin um, die sich in jede Angelegenheit einmischt?

Hier ein Kommentar, da eine beiläufige Korrektur, dort der erhobene Zeigefinger. So als wollte sie ständig sagen: Ich kann alles, ich weiß alles, ich bin die Beste! Die Mängel anderer sind ihre Bühne. Auf eure Anmerkung, dass ihr diese Form der Maßregelung irgendwie unpassend findet, bekommt ihr wahrscheinlich ein „Ich will ja nur helfen!“ zu hören.

Was steckt dahinter?

Menschen, die sich besserwisserisch in jede Situation einmischen, wollen damit in der Regel unbewusst ihr eigenes Selbstwertgefühl aufwerten. In dem Moment der Abwertung anderer, belohnen sie ihr Gehirn jedes Mal mit kleinen Spritzern Glückshormonen. Freude und Wohlbefinden breiten sich in ihnen aus. Das bleibt nicht folgenlos: Sie liegen regelrecht auf der Lauer nach der nächsten Gelegenheit, die sich ihnen bietet. Das Verhaltensmuster verstärkt sich und schon haben wir es mit einer handfesten Gewohnheit zu tun – mit Wirkung auf das Miteinander in der Praxis.

Was sind die Folgen?

Aus einem gewissen Selbstschutz heraus ziehen sich die Kolleginnen vermehrt zurück, um möglichst wenig Angriffsfläche zu bieten. Was zur Folge hat, dass die besserwisserische Kollegin sich nun noch stärker den Kontakt über den Weg des Einmischens und Kritisierens suchen wird. Die Stimmung ist gedrückt und die Bereitschaft zu lästern wächst im Team. Die Ausgrenzung ist vorprogrammiert. Kein befriedigendes Ergebnis für beide Seiten. Das Problem: Von sich aus wird sie diesen Kreislauf nicht durchbrechen können, deshalb versucht es selbst und gebt dazu sanfte und intelligente Hilfestellungen.

Was hilft?

Damit sich eure Kollegin ihre Art der Anerkennung nicht weiterhin über den Weg des Einmischens holen muss, lasst sie andere Wege erkennen. Kommt ihr regelrecht zuvor: Lenkt den Blick auf das, was euch positiv auffällt – auch wenn es gerade nicht so offensichtlich sein mag. Stärkt das Positive, selbst wenn ihr danach suchen müsst! Die folgenden Tipps machen es konkreter und damit alltagstauglicher. Viel Spaß beim Ausprobieren und Umsetzen.

Tipps im Umgang mit Einmischern und Besserwissern

1. Komplimente machen

„Danke, dass ich Dich künftig fragen kann, wenn ich einen Ratschlag brauche.“ Macht eurer Kollegin zwischendurch immer mal Komplimente. Für ihr gewissenhaftes Arbeiten oder auch ihr gutes Zuhören – selbst wenn es sich noch selten zeigt. Warum? Damit sie ihr Anerkennungsdefizit nicht über das Einmischen in sich auffüllen muss.

2. Humor ist, wenn man trotzdem lacht

„Das finde ich jetzt wirklich lustig! Du erinnerst mich grad an so einen Sportkommentator. Der Text läuft immer mit! Du hast echt Talent.“ Ein wohltdosiertes Maß an Ironie darf mitschwingen.

3. Spiegel vorhalten

„Wie fändest du es eigentlich, wenn ich dich ständig kritisieren würde? Irgendwie fühlt sich das in mir gar nicht gut an. Vielleicht wäre es besser, du fragst mich vorab, ob ich von dir etwas dazu hören mag, okay?“

4. Gebt die Richtung vor

„Du hast jetzt zwei Minuten Zeit mir zu sagen, was alles falsch ist. Danach wünsche ich mir nur konstruktive Anmerkungen beispielweise kurz vor Ende des Arbeitstages. Sonst fühle ich mich in meinem Arbeitsfluss irgendwie gebremst. Danke, dass Du das verstehst!“

Nadja Matysiak

Diplom-Psychologin und ZMP

Ihr habt auch eine Frage an unsere Autorin? Dann schreibt ihr gern!

Bäumerplan 32 · 12101 Berlin

Tel.: +49 30 37 303 806 · E-Mail: info@schrittwagen.de

www.schrittwagen.de