



**RAUS DAMIT!**  
Wenn Ihnen etwas  
nicht passt im  
Büro: Sagen Sie es!  
Und zwar deutlich!

# FEUER FREI!

Es gibt Situationen, da würden Sie im Büro  
am liebsten losbrüllen? Nur keine  
Zurückhaltung! Tun Sie's! Denn wer zu  
freundlich ist, hat nichts davon.  
Wir zeigen Ihnen, wie Sie in kritischen  
Momenten richtig auf Kollegen reagieren

**F**reundlichkeit ist im Geschäftsleben mitunter so fehl am Platz wie ein Jogginganzug und rosa Schleifchen im Haar. Wer lieb, süß und nett ist, wird nicht nur nicht ernst genommen, sondern auch ausgenutzt. Das bedeutet natürlich nicht, dass man unhöflich sein soll. Aber wenn der Kollege im Workshop oder die Neue im Team wieder eine Runde Machtspielchen anzettelt, ist es wichtig, sie schachmatt zu setzen. Der Trick ist: Bleiben Sie der freundliche Mensch, der Sie sind. Aber züchten Sie sich einen Panzer und ein paar spitze Krallen, die Sie dann bei Bedarf ausfahren. Jede Wette: Ihre Kollegen werden sich in Zukunft vor





Wer Angriffe als solche erkennt, kann sie auch entsprechend abwehren. Und wer zeigt, dass er sich nicht einfach abschießen lässt, erntet Respekt

### SITUATION 1: OFFENE KRITIK

In einer Telefonkonferenz kritisiert Sie eine Kollegin aus Ihrem Team vor allen anderen. Und das, obwohl ausreichend Zeit und Gelegenheit bestanden hätte, Anmerkungen, Fragen oder Einwände vorher loszuwerden.

**DAS STECKT DAHINTER:** Ihre Kritikerin will Sie in Ihrem beruflichen Status reduzieren. Deswegen gab es auch keine Vorwarnung von ihrer Seite – Sie sollen ins offene Messer laufen. Und das werden Sie auch, denn Ihre Gegenspielerin hat lang über die Formulierung nachgedacht, die Sie ins Stottern bringt. Ihnen bleiben gerade mal zehn Sekunden Zeit, darauf eine fundierte Antwort zu geben.

**SO REAGIEREN SIE RICHTIG:** Bewahren Sie vor versammelter Mannschaft noch kurz Ruhe. Sagen Sie: „Danke für den Hinweis, darüber denke ich nach!“ Nach der Konferenz bitten Sie die Kollegin unverzüglich zu sich oder um einen Termin später am Tag, und sprechen Sie folgende Worte klar und deutlich: „Machen Sie das NIE wieder. Wenn Sie eine Kritik äußern wollen, können Sie mich gern vor dem Meeting UNTER VIER AUGEN ansprechen. Dann können wir uns austauschen und abgestimmt ins Meeting gehen.“ Lassen Sie nicht zu, vor anderen kritisiert zu werden, und kommunizieren Sie Angreifern unmissverständlich, dass man so nicht mit Ihnen umgeht.

Ihnen hüten und Sie gebührend respektieren. Schließlich merken die anderen nur so, dass Sie, die kompetente Kollegin, nicht alles mit sich machen lassen. Wir haben den Hamburger Aggressionsexperten und Buchautor, Prof. Dr. Jens Weidner, gefragt, was die folgenden typischen Jobsituationen wirklich bedeuten und wie man am besten auf sie reagiert.

### SITUATION 2: DAS LAUFMÄDCHEN-SPIEL

Sie sitzen in einer Besprechung mit mehreren Kollegen. Plötzlich fällt auf, dass benötigte Unterlagen fehlen und schnell geholt werden müssen. Die Männer in der Runde schauen Sie auffordernd an oder fragen direkt, ob Sie das erledigen könnten.

**DAS STECKT DAHINTER:** Sie sehen kein Problem darin, etwas Fehlendes kurzfristig zu organisieren? Das ist zwar sehr nett, machtstrategisch aber eine Katastrophe. Das Problem ist, was die Männer mit ihrer Aufforderung bezwecken: Sie versuchen Sie zum Laufmädchen zu degradieren. Denn eines ist in der Männerlogik klar: Laufmädchen machen keine Karriere. Hinter einer solchen Aktion steht der (oft unterbewusste) Versuch, Ihnen Kompetenzen zu entziehen, indem man Ihnen Aufgaben unter Ihrem Niveau zuweist. Frauen ist dieses Gehabe eher fremd. Sie denken praktisch und würden schnell die fehlenden Unterlagen holen, damit inhaltlich weitergearbeitet werden kann. Aber Vorsicht: Wenn Sie jetzt springen, zeigen Sie, dass Sie weder Spannungen aushalten noch Tätigkeiten delegieren können. Als potenzielle Chefin sind Sie damit natürlich ungeeignet. Überlassen Sie solche Botendienste anderen: zum Beispiel der Assistentin, die sich draußen gerade gelangweilt die Nägel feilt.

**SO REAGIEREN SIE RICHTIG:** Steht eine derartige Serviceaufgabe im Raum, senken Sie den Kopf, nehmen Sie Ihr Smartphone und tippen Sie wichtig-tuerisch auf dem Gerät herum. Sollte es ein Mann aus der Runde wagen, Sie direkt aufzufordern: Sagen Sie absolut cool und ohne weitere Begründung: „Nein.“ Sehen Sie dabei nicht hoch. Dieses eine Wort ist stärker als jede Rechtfertigung.

### SITUATION 3: IN DER ÜBERSTUNDEN-FALLE

Ihr Chef kommt zu Ihnen, lobt Sie und Ihr Engagement in den höchsten Tönen. Sie fühlen sich natürlich geschmeichelt. Am Ende der Lobeshymne überträgt Ihr Chef Ihnen eine äußerst dringende und nervige Aufgabe, die unbedingt am gleichen Abend oder übers Wochenende erledigt werden muss.

**DAS STECKT DAHINTER:** Lob hört jeder gern, gerade wenn es angebracht ist. Aber lassen Sie sich dadurch nicht täuschen und eine Aufgabe aufhalsen, die nicht Ihre ist. Im schlimmsten Fall kann Ihnen eine zusätzliche (Nacht- oder Wochenend-)Schicht von anderen sogar negativ ausgelegt werden, wenn das Gespräch auf Arbeitszeiten kommt, nach dem Motto: „Die hat Freitag wieder bis 21 Uhr gearbeitet, die ist wohl zu langsam.“

**SO REAGIEREN SIE RICHTIG:** Bittet Sie Ihr Chef zu ungünstigen Zeiten um die Erledigung unangenehmer Aufgaben, dann erledigen Sie diese einmal, vielleicht auch noch ein zweites Mal. Danach suchen Sie aber sofort das Vier-Augen-Gespräch mit ihm. Sagen Sie ihm, dass Sie kein weiteres Mal zur Verfügung stehen werden und nun andere dran sind, weil es Ihnen wichtig ist, dass es im Unternehmen gerecht zugeht: „Das sehen Sie sicher auch so.“ Ihr Chef weiß dadurch, dass er sich einen anderen Notnagel suchen muss. Seien Sie sicher: Es wird ihm gelingen.

### SITUATION 4: DIE EIGENE FRAU STEHEN

Sie wollen endlich weiterkommen im Job und bewerben sich auf eine lukrativere Stelle im Unternehmen, auf die es auch ein männlicher Kollege abgesehen hat, mit dem Sie manchmal in die Kantine gehen. Und dann kriegen Sie über Dritte mit, dass ausgerechnet dieser Kollege frank und frei herumerzählt, dass Sie schon länger frustriert sind oder man Ihnen richtig ansieht, dass sie jetzt Kinder haben wollen. Diese Informationen werden gestreut, obwohl sie gar nicht stimmen. Stellen Sie den Kollegen zur Rede, gibt er sich unschuldig: „Was hast du denn? Das war neulich beim Essen wirklich nicht falsch zu verstehen...“

**DAS STECKT DAHINTER:** Der Fall ist offensichtlich – der Kollege will Sie ausbooten. Er fürchtet sich vor dem Satz „bei gleicher Qualifikation werden Frauen bevorzugt“ und hat längst erkannt, was Sie auf dem Kasten haben. Trotzdem tut er fast so, als hätte er nur

ausgesprochen, was Sie sich nicht zu sagen getraut hätten, also Ihnen einen Gefallen mit seiner Bemerkung getan.

**SO REAGIEREN SIE RICHTIG:** Hier reicht es nicht, Gerüchte bei den Kollegen oder dem Chef zu dementieren. Gehen Sie petzen, aber richtig! Werden Sie innerhalb von 48 Stunden beim Personalrat und der Geschäftsführung vorstellig, und erläutern Sie, dass Ihr Kollege den Gleichstellungsgedanken mit Füßen tritt. Appellieren Sie an deren Fürsorgepflicht und sagen Sie, dass Sie von besagtem Kandidaten eine Entschuldigung erwarten. Egal, ob die jemals kommt: Ihr Kollege gerät in die Defensive, plötzlich klebt an ihm das Chauvinisten-Etikett. Das schwer loszukriegen ist. Als Aufsteiger ist er damit, vorerst, disqualifiziert. >



## SITUATION 5: BEIM LOYALITÄTS-TEST

Ihr Chef schwärmt in großer Runde von einem Projekt. Dass er es gerade fast in den Sand gesetzt hat, wissen er und Sie, nur die anderen am Tisch wissen es nicht. Anstatt sich Fehler einzugestehen, wälzt er die Verantwortung auf Sie ab und sagt: „Es läuft bisher alles prima, nicht wahr, Frau XY?“ Sie wissen, dass das Unsinn ist und würden ihm am liebsten ins Wort fallen.

**DAS STECKT DAHINTER:** Ihr Vorgesetzter erwartet Ihre volle Loyalität und will Sie vor dem gesamten Team auf die Probe stellen. Sollten Sie ihm jetzt vor den Kollegen widersprechen, weiß er, dass er in Zukunft nicht auf Sie setzen kann, wenn er eine Verbündete sucht.

**SO REAGIEREN SIE RICHTIG:** Halten Sie sich zurück, nicken Sie verbindlich und fallen Sie ihm auf keinen Fall in den Rücken. Lassen Sie sich aber einen Termin geben, in dem Sie die Situation ansprechen. Erklären Sie ihm, dass Sie ihm gegenüber vor anderen loyal sind – aber dass Sie, sollte er aus Ihrer Sicht Fehler machen, diese unter vier Augen gern offen ansprechen würden. „Ist Ihnen das recht?“ Spätestens jetzt wird Ihnen Ihr Chef zu Füßen liegen.

Behalten Sie Ihre Feinde im Auge und beobachten Sie sie kritisch. Nur dann können Sie rechtzeitig ausholen und einen Gegenschlag abfeuern

## SITUATION 6: FALSCHER KOLLEGEN

Sie betreuen, gemeinsam mit einer Kollegin, ein Projekt. Bei der Abschlusspräsentation spielt sie sich in den Vordergrund – was besonders überrascht, da sie sich in der Projektentwicklung kein Bein ausgerissen hat. Aber sie ist es nun, die jetzt die Lorbeeren einheimst.

**DAS STECKT DAHINTER:** Ihre Kollegin ist eine Frau vom „Stamme Nimm“. Heißt Sie profiliert sich auf Kosten anderer, weil ihre eigene Leistung nicht stimmt. Statt selber Gas zu geben, versucht sie, auf die billige Tour zum Erfolg zu kommen.

**SO REAGIEREN SIE RICHTIG:** Gleich nach der Präsentation sagen Sie der Projektleitung unter vier Augen, dass Sie vom Auftritt der Kollegin „überrascht“ waren. Mehr nicht! Streuen Sie in Ihrem Jobnetzwerk nebenbei die Info, dass Kollegin XY fremde Erfolge als ihre eigenen ausgibt. Sie selbst genießen besagte Dame in Zukunft mit größter Vorsicht. Bei der nächsten Präsentation lassen Sie die Kollegin gar nicht erst zu Wort kommen.

Zum Weiterlesen:

★ **Ratgeber für Arbeitnehmer**  
Jens Weidner ist Professor für Kriminologie an der Hochschule Hamburg sowie als Management- und Aggressionstrainer tätig. Sein aktuelles Buch heißt „Hart, aber unfair“ (Campus, ca. 20 Euro)



## SITUATION 7: DER GESCHLECHTER-TALK

Sie kennen das, wenn Sie in einer männerdominierten Branche arbeiten: Der neue Kollege von der Eliteuniversität gilt bei ihren männlichen Kollegen als „ehrgeizig“, „durchsetzungsstark“, „fokussiert und ambitioniert“, weibliche Mitarbeiter werden hingegen schnell als „zickig und hysterisch“, „spaßbefreit“ oder „karrieregetrieben“ beschrieben. Das Schlimme daran: Meistens erfahren Frauen gar nicht, wie in Testosteron-Netzwerken über sie gesprochen wird.

**DAS STECKT DAHINTER:** Sie haben gerade von Ihrem Lieblingskollegen mitgekriegt, was man hinter Ihrem Rücken über Sie sagt? Gratulation! Gerade diese Art von Verurteilung macht den Respekt aus: Prof. Dr. Jens Weidner nennt dies das „letzte archaische Zucken“ der Männer. Ihre männlichen Kollegen haben offenbar große Angst, dass Sie ihnen gefährlich werden können.

**SO REAGIEREN SIE RICHTIG:** Bloß nicht ärgern! Nehmen Sie solche Äußerungen nüchtern zur Kenntnis, als ein Kompliment für Ihre Arbeit. Versuchen Sie auf keinen Fall, sich zu rechtfertigen – bewahren Sie sich besser den Respekt, den man vor Ihnen hat. Fragen Sie nach, wer genau solche Nettigkeiten über Sie verbreitet. Seien Sie unbedingt nachtragend. Und signalisieren Sie das auch dem besagten Kollegen im Büro, mit einem besonders breiten Lächeln: „Das werde ich dir nie vergessen, erst recht nicht, wenn ich ganz oben bin.“

Februar 2014 // Foto: privat; Still: PR

## SITUATION 8: SCHWEIGEN AUS HÖFLICHKEIT

Ihr Zimmernachbar tönt groß herum, ist aber eine absolute Null? Frauen beschweren sich selten über Kollegen, die schlechte Leistungen bringen, weil sie nicht unkollegial sein wollen. Männer haben da gar keine Probleme.

**DAS STECKT DAHINTER:** Männer betrachten eher die Sache, streiten in einem Punkt und vertragen sich schnell wieder. Frauen sehen so einen Disput auf Beziehungsebene und als große Schlacht, die sie nicht schlagen wollen und daher lieber schweigen.

**SO REAGIEREN SIE RICHTIG:** Sprechen Sie den kritischen Punkt dezent, aber direkt an. „Ich schätze Sie sehr als Person, aber das geht so nicht.“ Wird Ihre höfliche Kritik ignoriert, führen Sie mit Ihrem Vorgesetzten ein Ge-



spräch, in dem Sie zuerst Ihre Wertschätzung gegenüber dem faulen Kollegen ausdrücken, dann aber sagen: „Trotzdem ist er leider langsam. Ich sage Ihnen das, um Sie vorzuwarnen: Dieses Tempo bringt uns allen Ärger.“ Seien Sie sicher: Die Leitung kommt ins Grübeln – und Sie sind die Person, die ihn frühzeitig vorgewarnt hat. //

TEXT: SVENJA LASSEN

Sie wurden gerade in der Konferenz befeuert? So schießen Sie subtil zurück

★ **Pokerface aufsetzen**  
Ihr Kollege stellt Sie im Meeting bloß. Bleiben Sie cool und schauen Sie auch so – selbst wenn andere grinsen.

★ **Lachend verunsichern**  
Während seines Vortrags flüstern Sie mit einem Kollegen und lachen leise. Der Vortragende wird denken, Sie lachen über ihn. Gemein, aber sehr wirkungsvoll.

★ **Zimmer verlassen**  
Gehen Sie aus dem Raum, noch bevor der Angreifer den Vortrag beendet hat – und murmeln anderen leise zu, dass das Thema für Sie nicht relevant genug ist.

★ **Netzwerke erwähnen**  
Sprechen Sie beiläufig ihre guten Kontakte an und in welchen Netzwerken Sie aktiv sind – damit Gegenspieler wissen, dass Sie viele hochrangige Fürsprecher haben.

COSMOPOLITAN

57

# Jetzt mit Gratis-Box

in 6 verschiedenen Designs



always  
Limited Edition