



Bei Wut: „Zählen Sie in Siebener-Schritten von 100 runter“, sagt Wirtschaftscoach Summhammer

Hammer Tipps zum Abregnen

In Büros wird gerne subtil provoziert. So gehen Sie mit Wut und Ärger im Job um

Wut ist Frauensache – das war zumindest der Eindruck bei der Buchpräsentation von Evelyn Summhammers neuem Werk „Komm doch mal runter“. Ins wunderbar heruntergekühlte Hotel Stefanie in Wien kam am Dienstagabend nämlich durchwegs weibliches Publikum. Welche Tipps auf den 218 Seiten des Buches der Wirtschaftspsychologin, Psychotherapeutin und Speakerin, das sich mit souveränem Umgang mit Ärger, Wut und Aggressionen beschäftigt, zu finden sind? Der wohl wichtigste ist: Niemals Opfer der Provokation der anderen werden. Im Business

wird gern subtil in den Wahnsinn getrieben, werden bewusst bestimmte Knöpfe gedrückt, die Chefs und Kollegen aus der Reserve locken. „Das ist Verhandlungstaktik Nummer 1“, sagt Summhammer. Wer kennt das nicht? Daher: „Nehmen Sie den Logenplatz ein.“ Heißt so viel, wie: Die Probleme der anderen sind die Probleme der anderen – ich stehe drüber. Gegenfragen helfen, Angriffe sanft abzuwehren. Die Erkenntnis des Abends: Man ist immer selbst verantwortlich dafür, wie man sich fühlt. Summhammer: „Lassen Sie sich nicht wütend machen.“ – MV



„Komm doch mal runter“ von Evelyn Summhammer; Goldegg Verlag, 19,95 Euro