



# „Ärger kann zum Erfolgskiller im Business werden“

**Ärger, Wut und Agression:** In Unternehmen sind die Menschen umzingelt von negativen Emotionen. Psychologin und Managementcoach Evelyn Summhammer verrät, wie man damit am besten umgeht und warum das auch durchwegs positiv sein kann.

ANITA ARNEITZ

## „Kärntner Wirtschaft“: Woher kommen negative Gefühle wie Ärger?

Evelyn Summhammer: Ärger-Auslöser haben vielfältige Ursachen. Sie können subjektiv sein und von Tagesverfassung, Umgebung, Belastbarkeit, Erfahrungen mit einer Person und vielem mehr abhängen. Vor allem unsere Prägungen, Erfahrungen und Glaubenssätze spielen eine große Rolle. Es gibt aber auch Ärger-Auslöser, die für die meisten von uns gelten wie Respektlosigkeiten, Ungerechtigkeiten, Enttäuschungen, Stress, Missachtung, Kränkung oder Überforderungen.

## Wie erkennt man Signale der Aggressivität bei anderen?

Signale sind immer eine Verhaltensänderung einer Person. Wenn jemand immer verlässlich und pünktlich war und sich plötzlich

schlampig, nachlässig und unpünktlich zeigt, dann können wir sofort ableiten, dass etwas nicht stimmt. Wenn also aus motivierten Mitarbeitern demotivierte Mitarbeiter werden, sollten ihre Chefs unverzüglich herausfinden, was diese Personen so verärgert – bevor der Ärger überhand nimmt und Leistungsblockaden Erfolgskiller werden.

## Wie darauf reagieren?

Lassen Sie Ihre oder die Emotionen Ihres Gegenübers erst einmal abkühlen und gießen Sie kein Öl ins Feuer. Akzeptieren Sie, was Sie erleben und erst wenn die Stimmung wieder in einer ruhigen Lage ist, klären Sie das Motiv des Ärgers mit Ihrem Gegenüber. Verstehen Sie Ärger-Motive stets als Anstoß für Lösungen und Entwicklungen.

## Haben Aggression und Wut auch etwas Positives?

Aggressive Gefühle können ein immenser Ansporn für eine Ver-

Strategische Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung.

- ▶ Ihr zweites Buch „Komm doch mal runter. Vom souveränen Umgang mit Ärger, Wut und Aggressionen“ ist vor kurzem im Goldegg Verlag erschienen.
- ▶ Sie wurde mehrfach als „Trainerin of the Year“ ausgezeichnet, ist Vortragende und Managementcoach.

## ZUR PERSON

- ▶ Evelyn Summhammer, geboren 1965 in Wels, lebt seit ihrem Studium der Psychologie und einer Ausbildung zur Psychotherapeutin in Wien.
- ▶ Als Psychotherapeutin hat sie viele Jahre eine eigene Praxis geführt.
- ▶ 2001 absolvierte sie mehrfache Aus- und Weiterbildungen zur Wirtschaftspsychologin. Seither ist sie spezialisiert auf Führung,

„Negative Gefühle haben eine wichtige Funktion.“

Evelyn Summhammer,  
Wirtschaftspsychologin  
und Managementcoach



Wirtschaftspsychologin und Managementcoach Evelyn Summhammer schätzt einen professionellen Umgang mit Gefühlen. Foto: KK/Severin Dostal

änderung oder für nie dagewesenen Mut sein. Wenn ich meine aggressive Energie aus einer Enttäuschung oder Schädigung in ein konstruktives Ziel oder in eine mutige Lösung lenke, dann ist sie unser bester Antrieb, etwas zu verändern: Dann nehme ich Dinge in die Hand, greife Probleme auf oder arbeite Liegegebliebenes auf. Unsere Aggressionen, wenn wir sie positiv begreifen, sind Motivation und Durchhaltevermögen, um für etwas zu kämpfen. Es ist eine besondere Energie, die uns trotz aller Stolpersteine weiter handeln lässt.

## Ärger und Wut schäumen in einem auf. Was kann man selbst dagegen tun?

Meine drei Sofortmaßnahmen sind Einsicht, Fokus und Kontrolle. Machen Sie sich klar, dass Sie niemals das Opfer sind, sondern Sie selbst Ihre Emotionen steuern. Konzentrieren Sie sich

auf Ihre inneren Vorgänge wie eine Bewertung. Nehmen Sie die Bewertungen gezielt aus der Situation und konzentrieren Sie sich auf diese Aufgabe, nicht auf die andere Person oder die Situation. Gehen Sie gezielt in die Selbstkontrolle und überlegen Sie, welches Ziel Sie erreichen wollen. Handeln Sie stets zielorientiert.

## Ihr Tipp für den Alltag?

Ärger, Wut und Aggressionen gehören zu unserem Leben wie Freude und Liebe. Negative Gefühle haben eine wichtige Funktion, sie zeigen uns auf, dass gerade etwas für uns nicht stimmig ist. Deshalb sollten wir diese annehmen, akzeptieren und versuchen, nach einer konstruktiven Lösung zu suchen. Wir bereichern unser Leben, wenn wir mit unseren Emotionen arbeiten, und beschneiden uns großer Gelegenheiten und Entwicklungen, wenn wir sie in die falsche Richtung verarbeiten.