



Die Ratgeber

Fakten, Trends und Themen aus der Arbeitswelt

Die Ratgeber » Arbeit » Souveräner Umgang mit Aggressionen | von Die Ratgeber

Souveräner Umgang mit Aggressionen



Was steckt hinter Aggressionen und wie kann man sie nutzen?

Körperliche Gewalt, sprachliche Übergriffe, abfällige Gesten: Immer wieder haben wir es mit aggressiven Menschen zu tun und sind verunsichert, wie wir ihnen begegnen sollen. Evelyn Summhammer, Wirtschaftspsychologin und Psychotherapeutin, weiß, was dahinter steckt und wie wir sie für uns nutzen können.

Der Umgang mit aggressiven Menschen und jenen, die es darauf anlegen, uns zu provozieren oder zu schaden, ist eine Herausforderung. „Wir sind oft Opfer unserer Emotionen und Erfahrungen, die Ärger, Frustration und Wut mit sich bringen, obwohl das gar nicht notwendig wäre. Aggressionen gegen Leichtigkeit einzutauschen, ist oft ganz leicht“, so Summhammer. In schwierigen Situationen ist Feingefühl gefragt. Wir müssen in uns hineinhorchen und unser eigenes Verhalten hinterfragen. Zwischenmenschliche kleine und große Ärgernisse können Gefühle in uns hervorrufen und unser Verhalten beeinflussen. Damit spielen Menschen gezielt, um bestimmte Reaktionen auszulösen, denn es gibt Trigger, die ein Verhalten in Gang setzen. Die meisten Menschen sind sich dessen nicht bewusst. Manchmal sind wir so mit unserer Außenwelt beschäftigt und merken gar nicht, dass wir aus dem Gleichgewicht gekommen sind.

Unbewältigte Wut schadet uns

Wenn wir uns angegriffen fühlen, schalten wir in den Überlebensmodus. Unsere sachliche Vernunft verabschiedet sich und wir reagieren derart intensiv, wie wir es unter Umständen, in denen wir gelassen sind, niemals tun würden. Viele Menschen glauben, wir sollten unsere negativen Emotionen aus dem Körper lassen wie durch ein offenes Ventil. Wenn wir all das, was sich in uns aufgestaut hat, einfach herauslassen, müsste es uns doch besser gehen, stellt Summhammer zur Diskussion, erklärt aber, dass das Gegenteil längst bewiesen wurde.

Unbewältigte Wut kann darüber hinaus sogar negative gesundheitliche Folgen haben. Erhöhte Reizbarkeit als durchgängige Haltung tritt meist als Konsequenz andauernder negativer Lebensumstände auf. Es müssen also die Kernprobleme gelöst werden, um ein gesundes Verhalten in Konfliktsituationen zu erreichen.

» Alle Arbeit-News



die Chefin – der Blog für Führung, Karriere und Führungsstil – aus weiblicher Perspektive.



Was Chefs nicht dürfen (und was doch)
Sabine Hockling und Ulf Weigelt räumen in ihrem Spiegel-Bestseller mit Irrtümern und Mythen rund ums Arbeitsrecht auf.

KARRIERE SPIEGEL

Arbeitsrecht von A bis Z
Die Arbeitsrecht-Datenbank von KarriereSPIEGEL in Kooperation mit "Die Ratgeber".



Dossier "Zukunft der Arbeit"
Wie sehen Arbeitsplätze der Zukunft aus? Wie arbeiten wir in Zeiten der Digitalisierung?



Dossier Kündigung - was nun?

Cookies ermöglichen eine bestmögliche Bereitstellung unserer Webseite. Welche Cookies wir verwenden, erfahren Sie in den [Einstellungen](#). | [Datenschutz](#) | [Impressum](#)

Akzeptieren

Faustregeln für ein selbstbestimmtes Leben

Evelyn Summhammer erzählt, dass sie durch die tiefe Auseinandersetzung mit diesem Thema feinsinniger und vorsichtiger geworden ist. „Ich erkenne rascher bei anderen und auch bei mir erste Aggressions-, Wut- oder Ärger-Signale und kann dadurch schneller konstruktiv und schützend eingreifen.“ Sie beschäftigt sich nicht nur mit dem Grundproblem – woher unsere Aggressionen kommen –, sondern ermuntert zur Selbstreflexion und gibt Tipps und Anleitungen für einen besseren Umgang mit Ärger und Wut.

Ihre drei Faustregeln zur Sofort-Bewältigung haben mit Einsicht, Fokus und Kontrolle zu tun; auch „Schutzschirme“ vor schädlichem Verhalten und „Booster“ für mehr Selbstachtung, die jeder selbst trainieren kann, helfen, das Problem mit der Wut zu lösen. „Wichtig ist es, aus der Opferrolle zu gehen. Wir sind anderen niemals ausgeliefert“, so die Expertin. Wenn eine Person unsere Grenzen wiederholt überschreitet, ist es an der Zeit, auch einmal Abschied von herkömmlichem Verhalten zu nehmen und nach neuen Lösungen zu suchen. „Dein Leben ist keine Schlacht, sondern ein Ort, an dem du deine Möglichkeiten in Würde und guter Manier leben kannst.“



Komm doch mal runter!

Vom souveränen Umgang mit Ärger, Wut und Aggressionen

von Evelyn Summhammer

Goldegg Verlag (1. Auflage, Mai 2019)

19,99 Euro (D)

ISBN: 978-3-99060-101-3

► Auseinandersetzung, Kommunikation, Stress, Veränderung

Über den Autor

Aktuelle Beiträge

Die Ratgeber

Das Team um Wirtschaftsjournalistin Sabine Hockling verfügt über jahrzehntelange Erfahrungen in renommierten deutschen Verlagshäusern und Fachbuchverlagen. Unser journalistisches Können bringen "Die Ratgeber" in Print-, Online- und Fernseh-Redaktionen ein.

Die Ratgeber auf:



Ähnliche Beiträge

Cookies ermöglichen eine bestmögliche Bereitstellung unserer Webseite. Welche Cookies wir verwenden, erfahren Sie in den [Einstellungen](#) | [Datenschutz](#) | [Impressum](#)

Akzeptieren

Werbung
Die Redaktion
Impressum
Datenschutz

Arbeit
Karriere
Recht
Leben

Die Ratgeber-
Dossiers
Die Ratgeber-
Kolumnen

© 2019 Die Ratgeber



Cookies ermöglichen eine bestmögliche Bereitstellung unserer Webseite. Welche Cookies wir verwenden, erfahren Sie in den [Einstellungen](#). | [Datenschutz](#) | [Impressum](#)

Akzeptieren