



[Home](#) [Für Arbeitgeber](#) [PR](#) [Über uns](#) [Kontakt](#) [Karriere bei uns](#) [Hilfe](#)

Sie befinden sich hier: [Home](#) > [Karriere-Journal](#) > [Ratgeber Job](#)

Sie sind nicht eingeloggt.

[Homepage](#)

[My jobpilot](#)

[Jobs suchen](#)

[Premiumdienste](#)

[Karriere-Journal](#)

[Bewerbungs-Tipps](#)

[Gehalts-Ratgeber](#)

[Ratgeber Job](#)

[Newsletter](#)

[Foren](#)

[Channels](#)

[Informationen](#)



ÄRGER IM BÜRO

[24.09.2004]

"Sagen Sie innerlich Stop"



Vor dem Büro schnappt Ihnen ein Kollege den letzten Parkplatz vor der Nase weg? Der Chef hat Sie schon wieder nicht gelobt? Ein Kunde hat Sie am Telefon wüst beschimpft? Derartige Situationen gehören zum Alltag. Doch ob man diese gelassen nimmt oder sich darüber aufregt, entscheidet jeder selbst.

[EMPFEHLEN](#) [DRUCKVERSION](#) [COMMUNITY](#)

Nichts ist für die Gesundheit auf Dauer so schädlich wie Ärger. "Am besten lässt man ihn gar nicht erst aufkommen. Dazu muss man seine Auslöser kennen", erklärt Diplom-Psychologin Angelika Gulder. Ob man den Ärger dann "einfach abschütteln könnte wie ein nasser Hund oder nicht", hinge von seinem Stellenwert ab, sagt sie weiter.

Ist ein Problem bedeutend, stellt die direkte Auseinandersetzung die beste Strategie dar. Oft ist Ärger stimmungsabhängig. "An manchem Tag rege ich mich laut über einen Autofahrer auf, der mich schneidet. An einem anderen wundere ich mich bloß über ihn und vergesse den Vorfall sofort wieder", sagt Gulder. Letztendlich gibt sich jeder selbst die Erlaubnis, sich aufzuregen oder nicht.

Ein paar Schritte durch den Raum

"Sagen Sie innerlich Stopp", meint die Expertin. Bewusstes, langsames Ausatmen wirkt beruhigend. Genauso senken ein paar Schritte durch den Raum den in die Höhe geschwellten Adrenalinspiegel. Positive Gedanken seien der beste Weg, um das innere Gleichgewicht wieder herzustellen, sagt Gulder.

Sie empfiehlt einen Gegenstand auf den Schreibtisch zu stellen, mit dem man schöne Erlebnisse verbindet. "Ich betrachte dann meinen kleinen Globus, drehe ihn, tippe wahllos auf eine Stelle und erinnere mich an schöne Zeiten, die ich in dem Land verbracht habe", beschreibt die Psychologin.

"Lieber Ärger, ich hab Dich erkannt..."

Die meisten Menschen ärgern sich über sich selbst. Mit einer so genannten Ärgerliste schlägt man dem Ärger ein Schnippchen. "Wer jede Aufregung dort einträgt und einmal in der Woche die Liste liest, wird sich langfristig weniger aufregen", meint die Autorin von "Finde den Job, der Dich glücklich macht!". Abstand liefert einen anderen Blickwinkel der Situation. Ohne Emotionen verliert Verärgerung ihre Bedeutung.

Wenn der Ärger nagt,...

...setzt man sich besser mit ihm auseinander, als ihn herunterzuschlucken. Tipp der Expertin: Sich abends die Wut von der Seele zu schreiben, um den Vorfall am nächsten Morgen mit Abstand bewerten zu können. "Dann fällt die Entscheidung über das weitere Vorgehen leichter, und man kann den restlichen Abend noch genießen",

Karriere-Journal

[Suche im Archiv](#)

[Journal-Startseite](#)
[Bewerbungs-Tipps](#)
[Gehalts-Ratgeber](#)
[Ratgeber Job](#)

Newsletter:

[Ingenieur-Center](#)
[IT-Center](#)
[PharmaMed](#)
[Studium & Start](#)

so Gulder.

Tür zu, Kopf frei

Um entspannt in den Abend durchzustrarten, rät Gulder zu abendlichen Ritualen wie dem Aufräumen des Schreibtisches. "Ein leerer Arbeitsplatz hilft der Psyche", sagt sie. Aufgaben könnten so symbolisch auf einen Haufen für den nächsten Tag gelegt werden. Kreisen die Gedanken dauernd darum, was man nicht geschafft hat, helfen To-Do-Listen bei der Planung der Tätigkeiten und beugen so Dauer-Ärger vor. Wichtig sei es dabei laut Gulder, sich immer nur soviel vorzunehmen, wie man am nächsten Tag auch tatsächlich bewältigen könne.

"Lassen Sie den Ärger sprichwörtlich im Büro", meint die Autorin. Fällt die Bürotür ins Schloss, bleiben alle Belastungen und Probleme dahinter. Die Vorstellung allein würde ausreichen, um den Ballast abzuschütteln, sagt Gulder.

Auf die eigenen Bedürfnisse hören

Abends auf andere Gedanken zu kommen und die Probleme aus dem Büro nicht noch auf dem Sofa zu wälzen, ist wichtig für das eigene Wohlbefinden. Doch der Übergang von Beruf zu Freizeit fällt nicht immer leicht. Um den "Kopf frei zu kriegen" bietet sich ein Spaziergang um den Block an. Wer den ganzen Tag mit dem Kopf gearbeitet hat, bringt seinen Geist mit gleichförmigen Bewegungen zur Ruhe. Ob das mit Joggen, Yoga oder Hausarbeit geschehe, bliebe jedem selbst überlassen, sagt Gulder. Sie selbst würde am besten beim Fenster putzen abschalten, sagt sie lachend.

Nicht nur körperlich sondern auch innerlich zu Hause ankommen, ist für das Abschalten entscheidend. "Nehmen Sie sich eine Viertelstunde Auszeit zum Innehalten, bevor Sie sich der Familie widmen, um in sich hineinzuhören", empfiehlt Gulder. Und sich nicht zusätzlich zum Bürostress auch noch in der Freizeit mit Dingen unter Druck zu setzen, von denen man nur glaubt, dass sie einen Ausgleich brächten, rät Gulder. Als viel sinnvoller erachtet sie, das zu tun, wozu man wirklich Lust hat.

(Daniela Conrady / Bild: Digital Vision)