

## "Alle, bloß der oder die nicht!" - Umgang mit schwierigen Kollegen

Veröffentlicht am: 11.06.2019, 15:18

Pressemitteilung von: **ShiftBase // Nicole Senf**

Auf der Arbeit ist es oft wie früher in der Schule: Man wird mit vielen, anfangs fremden Personen in einen Raum gesetzt und mehr oder weniger dazu gezwungen, miteinander auszukommen. "Einer für Alle und Alle für Einen" heißt heutzutage meistens: "Alle, bloß der oder die nicht!" Wohl an beinahe jedem Arbeitsplatz finden sich Kollegen, die es den anderen Mitarbeitern nicht einfach machen: Egal ob rücksichtslose Karrieristen, der unberechenbare Intrigant oder der ausdauernde Pessimist - unausstehliche Kollegen können uns zur Weißglut treiben. Von einzelnen schwierigen Kollegen sollten Sie sich die Freude am Job jedoch nicht vermiesen lassen und hier einige Tipps im Umgang mit schwierigen Kollegen.

### 1.) Cool bleiben!

Das ist das A und O. Atmen Sie tief durch und zählen innerlich bis 10, denn die wichtigste Regel im Umgang mit schwierigen Kollegen lautet: "Sachlich bleiben und nicht persönlich nehmen". Konzentrieren Sie sich auf die sachlichen Aspekte eines Konflikts, denn sonst verlieren Sie die Kontrolle über die Lage. Wenn Sie vorschnell interpretieren, entstehen Missverständnisse und Streit. Wenn wir offener, geduldiger und auch ein bisschen selbstkritischer werden, können wir viele Konflikte bereits im Keim ersticken.

### 2.) Das Gespräch suchen

Schwierige Situationen vor dem Rest der Kollegen zu klären oder ausarten zu lassen, kann ziemlich peinlich werden. Suchen Sie daher das persönliche Gespräch mit dem schwierigen Kollegen unter 4 Augen. Suchen Sie frühzeitig das Gespräch und sagen Sie Ihrem Kollegen sachlich und in angemessenem Ton, was Sie an seinem/ihrer Verhalten stört - Vorwürfe und Anschuldigungen sind hier dann fehl am Platz. Ist ein sachliches Gespräch schwierig für Sie oder Sie befürchten, dass die Situation eskalieren könnte, holen Sie sich einen neutralen Dritten als Zwischenperson dazu.

Werfen Sie nicht gleich die Flinte ins Korn

### 3.) Tratsch und Lästereien helfen nicht

Lästern tut so gut, weil der Frust ein Ventil braucht und weil man die eigene Meinung von anderen bestätigt haben möchte. Im ersten Moment erleichtert und befriedigt Sie der Klatsch und die Lästereien, aber langfristig wird die Situation dadurch aber komplizierter, weil Ihr Verhalten als unprofessionell verstanden werden könnte und Lästereien die Arbeitsatmosphäre beeinträchtigen. Wenn Sie Dampf ablassen müssen, dann bei einer privaten Vertrauensperson und nicht im Büro.

### 4.) Distanz

Ist die Situation festgefahren und Ihre Gefühlslage droht zu eskalieren, hilft nur noch Distanz ...? denn bei manchen Kollegen hilft einfach nichts anderes. Akzeptieren Sie, was Sie nicht ändern können. Gehen Sie sachlich und professionell den Ihnen gestellten Aufgaben nach, verhalten Sie sich höflich und respektvoll. Sollte es mal schwierig werden: Treten Sie besser vor den Mülleimer, als vor das Schienbein eines schwierigen Kollegen oder gehen Sie kurz an die frische Luft.

Macken und Eigenarten der einzelnen Kollegen: Nobody is perfect!

Fazit: Werfen Sie nicht gleich die Flinte ins Korn! 8 Stunden am Tag und 5 Tage die Woche machen insgesamt 160 Stunden im Monat und 1920 Stunden im Jahr. Soviel Zeit verbringen die meisten

Menschen durchschnittlich mit ihren (schwierigen) Kollegen am Arbeitsplatz. Leider können wir uns unsere Kollegen nicht aussuchen und auf den Mond schießen kann leider auch noch nicht. Aber, es gibt Mittel und Wege, wie Sie mit nervigen Kollegen umgehen können, damit sie uns nicht den Tag verderben. Und, Ihr "schwieriger? Büronachbar//in kann vielleicht sogar zum besten Zeitgenossen werden, mit dem Sie viel Spaß haben und selbst anstrengende Tage und stressige Projekte leichter ertragen können.

Weitere Tipps: <https://www.shiftbase.com/de/blog/>

---

## Pressekontakt

Frau Nicole Senf  
New Business Developer

### ShiftBase

Groeneweg 2H  
2718A Zoetermeer, Niederlande

Telefon: +4932221850156

E-Mail: [nsenf@personeelssysteem.nl](mailto:nsenf@personeelssysteem.nl)

Website: <https://www.shiftbase.com/de/>

### Firmenportrait

Gratis TestenShiftBase ist eine Online Software zur Erstellung von Dienstplänen und kann noch viel mehr. Mit ShiftBase können Arbeitsstunden erfasst und das Personal verwaltet werden. Jeder Mitarbeiter hat ein eigenes Login und kann über einen Computer oder der App alle relevante Daten einsehen. Denken Sie dabei an den Dienstplan, Arbeitsstunden, Urlaubsstunden, Krankmeldungen usw. Mittels diverser Zugangsberechtigungen lässt sich festlegen, welcher Mitarbeiter was einsehen und verändern darf. Verwalten Sie Arbeitsverträge, Urlaubsstunden, Überstunden und Minusstunden, sowie persönliche Daten von Ihren Mitarbeitern an einem zentralen Ort.

#### Wichtiger Hinweis:

Für diese Pressemitteilung sowie das Bild- und Tonmaterial ist allein der jeweils angegebene Herausgeber verantwortlich. In der Regel ist dieser der Urheber der Presstexte sowie der angehängten Bild und Informationsmaterialien. Das TRENDKRAFT-Presseportal ist für den Inhalt dieser Pressemitteilung nicht verantwortlich und übernimmt keine Haftung für die Korrektheit oder Vollständigkeit der dargestellten Meldung. Die Nutzung von hier archivierten Informationen zur Eigeninformation und redaktionellen Weiterverarbeitung ist in der Regel kostenfrei. Vor der Weiterverwendung sollten Sie allerdings urheberrechtliche Fragen mit dem angegebenen Herausgeber klären. Eine systematische Speicherung dieser Daten sowie die Verwendung auch von Teilen dieses Datenbankwerks sind nur mit schriftlicher Einwilligung durch das TRENDKRAFT-Presseportal gestattet.

Des Weiteren beachten Sie bitte unseren Haftungsausschluss unter: <https://trendkraft.de/haftungsausschluss>