



HALTEN SIE DURCH

Was auf hoher See seine Richtigkeit hat, gilt auch in der Arbeitswelt: Der Kapitän verlässt das Schiff als Letzter. Krise, Druck oder Stress als Fluchtargument? Aufpassen, denn schneller, als Sie denken, verpasst man Ihnen den Ruf eines Drückebergers. Und den werden Sie kaum wieder los.

Hillary Clinton hat vorbildlich gezeigt, was es heißt, dranzubleiben statt davonzulaufen. Sie hat im Kampf um die Präsidentschaftsnominierung in den USA eine herbe Schlappe einstecken müssen. Doch so sehr die Niederlage an ihr genagt haben muss: Hillary Clinton hat weitergemacht. Heute ist sie als Außenministerin in einer Top-Position, trägt viel Verantwortung und ist mit all ihren Kontakten und ihrem Potenzial für Obama eine der wichtigsten Stützen. Wahrscheinlich wird Hillary Clinton nach ihrer Niederlage den Gedanken gehegt haben, alles hinzuwerfen. Auch in Ihrem Beruf kann es viele Anlässe geben, die in Ihnen diesen Impuls wecken: Sie haben sich überdurchschnittlich viel Mühe gegeben, um Ihre Projekte zu bewältigen. Sie haben die Erwartungen, die in Sie gesetzt wurden, sogar übertroffen – und trotzdem vermissen Sie die Wertschätzung Ihrer Leistungen. Stattdessen

laden Ihre Kollegen Ihnen immer mehr auf, und Ihnen kommen Zweifel, ob Sie die Qualität unter diesem Druck aufrechterhalten können. Auch in Ihrem Umfeld beobachten Sie Unzufriedenheit und Missmut: Kollegen verlieren ihren Arbeitsplatz. Unsicherheit und Angst belasten die eigene Motivation. Solche Situationen sind schwierig. Aber sollte man deswegen aufgeben? Nein! Stärken Sie stattdessen Ihre „Dranbleiben-Kompetenz“.

Beobachten Sie sich selber, wenn Sie sich sicher und motiviert fühlen: Sie sind zuversichtlich, freuen sich auch über kleine Erfolge und gehen engagiert auf Ziele zu. Ihr Körper entspannt sich, Ihre Augen nehmen die Umgebung ungefiltert wahr, Ihre Bewegungen sind authentisch und überzeugend. Lassen Sie solche wertvollen Momente nicht ungenutzt verstreichen. Halten Sie Ihre Beobachtungen schriftlich fest – und nutzen Sie diese „Dranbleiben-Schätze“ für trübere Zeiten, wenn Sie bemerken, dass es Ihnen schwerfällt, dem Stress entgegenzutreten. Wenn Sie sich ausgeliefert, angegriffen, verletzt oder ungerecht behandelt fühlen. Stoppen Sie bewusst alle negativen Verhaltensweisen und Gedankengänge. Lassen Sie es nicht soweit kommen, dass Sie am liebsten alles hinwerfen oder sich in einer Ecke verkriechen möch-

ten. Suchen Sie stattdessen einen Ort auf, an dem Sie sich wohlfühlen und an dem Sie mit der nötigen Ruhe die Situation mit klarem Verstand analysieren können. Nehmen Sie Ihre aufgezeichneten Erfolgsrezepte aus den guten Zeiten zur Hand und verabschieden Sie Ihre negativen Gefühle. Versuchen Sie, die Krise als Herausforderung zu betrachten, nach deren Bewältigung Ihr Selbstwertgefühl gestiegen sein wird. Legen Sie sich einen Plan zurecht, wie Sie vorgehen werden und wen Sie einbeziehen können.

Sollten Sie zu dem Schluss kommen, dass Ihnen die Probleme zu sehr über den Kopf gewachsen sind und die Krise ausweglos erscheint, scheuen Sie sich nicht, Hilfe durch einen vertrauensvollen, professionellen Gesprächspartner anzunehmen. Ein objektiver Blick von außen hilft Ihnen, den Teufelskreis zu durchbrechen, mit dem Sie sich immer wieder um die eigene Achse drehen. Erwarten Sie keine Patentrezepte, sondern nutzen Sie hilfreiche Fragen und Anregungen, die Ihnen bisher ungeahnte Wege eröffnen. Selbstbewusst können Sie nun neue Zeichen setzen und die Krise bewältigen. Auf andere Menschen wirken Sie entschlossen und positiv gestimmt – und das ist die beste Munition, die es in schwierigen Zeiten gibt.

KRAFTQUELLE 1 ► **BÜROPFLANZEN.** Die zwei japanischen Psychologen **Seiji Shibata** und **Naoto Suzuki** präparierten für eine Studie drei Büroräume. Die Zimmer besaßen eine identische Möbelanordnung mit Stuhl und Schreibtisch, nur dass in einem zusätzlich eine Pflanze stand, in einem ein Zeitschriftenständer und einer ansonsten leer war. Dann baten die Wissenschaftler Probanden in die Räume und gaben ihnen eine kreative Aufgabe: „Schreiben Sie zum folgenden Begriff Assoziationen auf, die Ihnen einfallen.“ Das Ergebnis: Teilnehmer, die ihre Aufgabe in dem Raum mit Pflanze erledigten, notierten mehr Begriffe als die Probanden in den anderen Räumen – wobei das Ergebnis von Frauen, die im Raum mit der Pflanze arbeiteten, noch deutlich besser war als das Ergebnis von Männern. Die beiden Psychologen schließen durch ihre Studie, die im *Scandinavian Journal of Psychology* veröffentlicht wurde: „Nicht nur führt eine Pflanze im Zimmer zu einer besseren Stimmung und damit höherer Produktivität, auch fällt es vor allem Frauen leichter, kreativ zu sein, wenn ein Raum lebendig eingerichtet ist.“ www.pflanzenfreunde.com · VON ANDRÉ BOSSE