

Leseprobe aus „Wenn der Chef krank macht. So schützen Sie sich und Ihre Gesundheit“ von Anne Katrin Matyssek. 9,90 €. Infos unter: www.krankmacher-chef.de

Anne Katrin Matyssek

Wenn der Chef krank macht

So schützen Sie sich und Ihre Gesundheit

Impressum

© 2010 Anne Katrin Matyssek

Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN: 978-3-839-1618-45

Einleitung – Wenn der Arbeitstag zum Albtraum wird ... 9

ANALYSE

1 Woran Sie erkennen, ob Ihr Chef Sie krank macht

• Chefs als Krankmacher? **12** • Symptom-Check **14** • Leistungsbeeinträchtigungen **15** • Auswirkungen aufs Privatleben **17** • Das Problem der Kraftlosigkeit **18** • krankmachendes Führungsverhalten **20**

2 Was bei Kränkungen mit Körper und Psyche passiert

• typische Reaktionen **25** • Ablauf-Diagramm **27** • Veränderungen in Gedanken, Gefühlen, Verhalten **28** • Beobachtungsbogen **30** • Erste Ent-Ärgerungstipps **31** • Selbstwert-rettende Sofortmaßnahmen **35**

3 Wie Sie die ablaufenden Mechanismen erkennen

was Ihr Chef davon hat **36** • „Immer ich!“-Teufelskreise **38** • Analyse-Hilfsmittel Empathie **40** • Sie können ihn nicht ändern – oder vielleicht doch? **43** • ist das wirklich Mobbing? **46**

SELBSTSCHUTZ-STRATEGIEN

4 Wie Sie die Opferrolle verlassen

• Ursachenforschung: Aufschreiben hilft **48** • Kränkungspotenziale erkennen **50** • das Spiel nicht mehr mitspielen **53** • ich bin mehr wert **55** • einfach krank feiern? **56**

5 Wie Sie Ihr seelisches Gleichgewicht wiederfinden

• sich stärken **60** • Leben im Rhythmus **61** • Entspannungstraining **62** • Leben neben der Arbeit **63** • die Bedeutung sozialer Kontakte **64** • Selbstsicherheit trainieren **66** • Psychotherapie – ja oder nein? **67**

Leseprobe aus „Wenn der Chef krank macht. So schützen Sie sich und Ihre Gesundheit“ von Anne Katrin Matyssek. 9,90 €. Infos unter: www.krankmacher-chef.de

6 Wie Sie einen Angriff aufs Selbstwertgefühl bewältigen

- mentale Tricks: Gedanken im Griff **69** • ihn klein machen, aber Rache macht sauer **71** • Verbündete suchen **71** • Königsweg: Verständnis **72** • Gesprächsleitfaden I: Das erste Gespräch **75**

7 Wie Sie Ihre körperliche Gesundheit schützen

- oberstes Gebot: SelfCare **79** • Erholungsfähigkeit erhalten: Tipps zum Abschalten nach Feierabend **80** • Das vegetative Nervensystem ins Lot bringen **81** • sich fit halten: Bewegung zur Prävention und Therapie **82**

HANDLUNGSSTRATEGIEN

8 Woher Sie den Mut zum Nein-Sagen nehmen

- es gibt nur ein Leben: Mut-Mach-Tipps **84** • Handeln, Handeln, Handeln **84** • Widerstand leisten ohne Angst um den Job **85** • richtig NEIN sagen **85** • Selbstvertrag: Im Sinne meiner Gesundheit **87**

9 Worauf Sie im Gespräch mit dem Chef achten sollten

- wie Sie sich vorbereiten: Notizen, aber kein Märkchenzählen! **89** • Gesprächsleitfaden II **90** • Reaktionen vorwegnehmen: Ihm den Wind aus den Segeln nehmen **91**

10 Wie Sie in eine gesündere Job-Zukunft starten

- Mediatoren und andere Fachmenschen **94** • letzter Ausweg Kündigung: lohnt sich eine Klage? **93** • Rückblick: Blessuren, Segnungen und Fazit **93** • Urkunde: Ich habe überlebt **97**

Kostenfreie Tipps **98**

Literaturtipps **98**

Über die Autorin **99**

Leseprobe aus „Wenn der Chef krank macht. So schützen Sie sich und Ihre Gesundheit“ von Anne Katrin Matyssek. 9,90 €. Infos unter: www.krankmacher-chef.de

Wenn der Arbeitstag zum Albtraum wird ...

... dann wacht man morgens schon angespannt auf, fühlt sich schlecht erholt, hat vor Übelkeit keine Lust auf Frühstück, schleppt sich mit weichen Knien zum Job, kämpft dort mit Durchfall-Attacken, Tränen, Bauchweh, Herzrasen sowie Angstgefühlen und hofft inständig, dass der Vorgesetzte einem nicht über den Weg laufen möge. Sie erkennen sich wieder? Dann haben Sie vielleicht einen Chef, der Sie krank macht.

Damit sind Sie nicht allein. Jeder Zweite, so war im Handelsblatt zu lesen, hat ein gestörtes Verhältnis zu seiner Führungskraft. Das allein macht noch nicht krank, aber es beeinträchtigt das Wohlbefinden am Arbeitsplatz. Und da die meisten Berufstätigen mehr Zeit mit ihrem Chef als mit dem Ehepartner verbringen, bleibt diese Belastung nicht auf den Arbeitsplatz beschränkt, sondern sie wirkt sich auch negativ aufs Privatleben aus, also auf die Freizeitgestaltung und auf die Familie.


Der Vorgesetzte ist als wichtige Bezugsperson auch für andere Lebensbereiche von Bedeutung. Er beeinflusst beispielsweise das Selbstwertgefühl – und das nicht nur bei Auszubildenden, sondern auch bei „gestandenen“ Menschen. Seine Stimmung beeinflusst auch die Stimmung der Mitarbeiter. Und wehe, es handelt sich um einen Choleriker ...

Ich weiß, worüber ich hier schreibe. Krankmachende Chefs sind schließlich weit verbreitet. Ich hatte auch mal einen. Die erste Frage morgens an die Sekretärin lautete: „Und? Wie ist er heute drauf?“ Und je nach Antwort schaute ich, dass ich „ihm“ an dem Tag möglichst aus dem Weg ging, um bloß nicht Opfer eines cholerischen Anfalls zu werden. Im letzten Kapitel erzähle ich Ihnen, welche Schlüsse ich daraus gezogen habe und wie ich heute darüber denke.

Auch während meiner Arbeit als Psychotherapeutin und als Seminarleiterin in Unternehmen zeigte sich, dass Krankmacher-Chefs keine Seltenheit sind. Viele Chefs haben das Führen nie gelernt, sie sind Chefs aufgrund ihrer Fachkompetenz. Ich hörte zahlreiche Geschichten wie die meine. Oder wie die Ihre? Dieses Buch macht aus Ihrem Chef keinen besseren Menschen. Aber die Tipps hierin zeigen, wie Sie Ihre Gesundheit schützen und verhindern, dass Sie durch Ihren Chef krank werden.

Leseprobe aus „Wenn der Chef krank macht. So schützen Sie sich und Ihre Gesundheit“ von Anne Katrin Matyssek. 9,90 €. Infos unter: www.krankmacher-chef.de

Grundsätzlich haben Sie angesichts eines Krankmacher-Chefs mehrere Strategien zur Auswahl, wenn Sie sich schützen wollen. Von hinten nach vorne aufgerollt sind es folgende:

- 
4. Weglaufen, also vermeidende Bewältigung. Heißt in der Praxis: Kündigen. Das kann der letzte Ausweg sein. Aber das wollen Sie vermutlich nicht. Deshalb wird das Thema in diesem Buch nur am Ende gestreift. Es gibt zum Glück noch andere Wege. Und die sollten Sie ausprobieren, bevor Sie zum Äußersten greifen.
 3. Das Gespräch suchen, Widerstand leisten, also handelnde Bewältigung. In der Praxis: Nein-Sagen und sich wehren. Das erfordert Mut, wenn man fürchten muss, damit seinen Job zu riskieren. Sich rächen. Notfalls verklagen. Oder ihn heilen?! In jedem Fall wollen diese Wege gut vorbereitet sein. Das Buch gibt Tipps.
 2. Gedanklich „gesund“ mit der Situation umgehen, also mentale Bewältigung. Heißt in der Praxis: Den Vorgesetzten gedanklich klein machen, Empathie entwickeln, vielleicht sogar Mitleid empfinden, seine Spielchen durchschauen. Kostet nichts außer Überwindung. Und hilft gut. Probieren Sie die Ideen des Buchs hierzu!
 1. Sich selber stärken, also Bewältigung durch sogenannte Palliativ-Techniken. Das kann heißen: daraus das Beste machen, sich auf die eigenen Stärken besinnen, das Selbstwertgefühl gegen Angriffe verteidigen, und im allerersten Schritt: auf sich selbst achten und gesund mit sich umgehen. Hierzu gibt's etliche Tipps.

Diese letztgenannte Strategie ist die Basis für alle anderen. Wer schon zusammengebrochen ist, hat weder die Kraft für mentale Bewältigung noch für Widerstand. Sie sollten also als Erstes nicht Ihren Krankmacher-Chef schwächen, sondern sich selbst stärken, psychisch und physisch. Deshalb startet das Buch mit diesem Punkt bzw. sogar noch früher.

Zunächst sollten Sie eine genaue Analyse vornehmen: Woran können Sie erkennen, ob Ihr Chef Sie krank macht, und welche Auswirkungen hat dies auf Ihren Körper und Ihre Psyche? Und welche Mechanismen liegen dem Verhalten Ihres Vorgesetzten zugrunde? Was hat er davon?

Leseprobe aus „Wenn der Chef krank macht. So schützen Sie sich und Ihre Gesundheit“ von Anne Katrin Matyssek. **9,90 €**. Infos unter: www.krankmacher-chef.de

Nach der Analyse geht es um Selbstschutz-Strategien auf der mentalen Ebene: Wie können Sie die Opferrolle verlassen? Ganz wichtig ist, dass Sie Ihr seelisches Gleichgewicht wiederfinden – insbesondere nach Angriffen aufs Selbstwertgefühl. Auch die Erhaltung Ihrer körperlichen Gesundheit ist wichtig. Erstens sowieso und zweitens, weil Sie sie für die Handlungsstrategien brauchen, die im dritten Teil des Buchs behandelt werden: Das Gespräch mit der Führungskraft, Widerstand und weitere.

Sie haben es sicher schon gemerkt: Das Buch verwendet in erster Linie die männliche Form. Natürlich gibt es auch weibliche Führungskräfte, die krank machen oder mobben. Aber der besseren Lesbarkeit wegen habe ich darauf verzichtet, von Chefin, Mitarbeiterin oder Partnerin zu sprechen. Das ist nicht böse gemeint, sondern soll Ihnen lediglich eine einfache und schnelle Lektüre ermöglichen.

Aus demselben Grund gibt es auch bewusst einige Wiederholungen. Heutzutage hat kaum jemand die Muße, ein Buch von vorn bis hinten zu lesen (obwohl mich das natürlich freuen würde ...). Dieser Beobachtung möchte ich Rechnung tragen, indem wichtige Dinge an mehreren Stellen vorkommen. Sie können also ruhig die Kapitel herausgreifen, die für Ihre Situation besonders wichtig sind.

Dieses Buch gibt Ihnen keine rechtlichen Ratschläge. Das ist einfach nicht mein Fachgebiet. Stattdessen finden Sie hier etliche Tipps, wie Sie sich nicht unterkriegen lassen. Wenn Sie von dem Buch richtig profitieren möchten, sollten Sie die Denk- und Notizpausen Ernst nehmen. Schreiben Sie Ihre Ideen auf! Dadurch verfestigen sich die hilfreichen Gedanken. Und Sie erleben eine wohltuende Ent-Emotionalisierung des Themas. Zur leichteren Orientierung werden folgende Symbole verwendet:

 **Formulierungshilfe**  **Handlungstipps für Sie**  **Kleine Denk- + Notizpause**  **Achtung aufgepasst!**

Allzeit Kraft und Energie für einen gesunden Umgang auch mit krankmachenden Führungskräften wünscht Ihnen von Herzen

Ihre Anne Katrin Matyssek