

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](http://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](http://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**

## 8 Woher Sie den Mut zum Nein-Sagen nehmen

### Es gibt nur ein Leben: Mut-Mach-Tipps

Sie sollen sich nichts einreden, und Sie sollen sich nichts schön reden. Wenn das Leben zur Qual geworden ist und mentale Techniken ausgereizt sind, müssen Sie handeln. Es kann sehr entlastend sein, wenn Sie sich ein zeitliches Limit setzen, zum Beispiel: „3 Wochen halte ich das noch durch!“ Menschen können viel aushalten, wenn sie wissen, dass ihr Leid befristet ist. Sie haben auch schon ganz anderes geschafft!

Manchmal kann auch das Gespräch mit einem Coach segensreich sein. Vielleicht haben Freunde einen Tipp, oder Sie suchen sich einfach online oder im Branchenbuch jemanden aus Ihrer Nähe und testen, ob die Chemie zwischen Ihnen beiden stimmt. Vielleicht gibt es auch eine Sozialberatung in Ihrem Betrieb. Die helfen gern und gut auch bei der Vorbereitung auf schwierige Gespräche mit Vorgesetzten.

***Manchmal weiß man einfach nur:  
Das Leben muss anders werden, egal wie. Hauptsache anders.***

Letztlich haben wir alle nur ein Leben und nur eine Gesundheit. Und kein Job der Welt ist es wert, dass wir unsere Gesundheit – und damit letztlich einen Großteil der Qualität unseres Lebens – für ihn opfern. Wir alle wollen schließlich noch etwas von der Rente haben ... Und wir brauchen unsere Gesundheit nicht nur für uns selbst, sondern auch für unsere Lieben. Wir können keine guten Eltern sein, wenn wir mental ständig von Gedanken an den Job gequält werden.

### Handeln, Handeln, Handeln

Sie haben es schon öfter gelesen, aber weil es so bedeutsam ist, kommt es hier noch einmal: Das Wichtigste im Umgang mit krankmachendem Führungsverhalten ist, dass Sie vom passiven Opfer zum aktiv Handelnden werden – und zwar möglichst ohne Amok zu laufen. Auch ein aggressives Um-sich-Schlagen ist ja eine Form von Aktivität, aber eben keine

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](http://www.krankmacher-chef.de)

wirklich gute Lösung. Schließlich haben Sie noch ein Leben nach diesem Chef. Erst sich selbst stark machen, Distanz gewinnen, sich auch von anderen den Rücken stärken lassen – und dann das Gespräch suchen. Das ist der Weg, den Sie anstreben sollten.

## **Widerstand leisten ohne Angst um den Job**

Ich kann's Ihnen nicht garantieren, aber meine Erfahrung aus etlichen Gesprächen mit betroffenen Mitarbeitern ist: Die meisten Krankmacher-Chefs sind selbst unsicher und haben im Gespräch mindestens genauso viel Herzklopfen wie der Mitarbeiter. Und sie würden den Teufel tun, tatsächlich eine Kündigung auszusprechen – dies gilt vor allem, so lange es in dem Unternehmen eine Personalabteilung gibt, vor der sich der Chef gegebenenfalls zu rechtfertigen hätte. Dazu gehört auch Traute.

Häufig sind zudem diese Chefs schon in der Personalabteilung bekannt bzw. verschrien – als die, die die Mitarbeiter vergraulen. Das wird nicht gern gesehen, vor allem nicht von der Personalabteilung, die dann erneut auf die Suche nach qualifiziertem Personal gehen muss, also doppelte Arbeit hat (Entlassungspapiere, Bewerbungsgespräche). Das mag im Niedriglohnsektor anders sein (da habe ich nicht so viel Erfahrung), aber in durchschnittlich aufgestellten Unternehmen ist es nicht leicht für eine Führungskraft, einen Mitarbeiter einfach vor die Tür zu setzen – auch wenn sie vielleicht gern damit droht.

Unabhängig davon, ob es im Falle Ihres Chefs realistisch oder unrealistisch ist, dass er Ihnen kündigt: Es schadet nie, schon gewappnet zu sein und einen Plan B in der Hinterhand zu haben. Seien Sie rege, wenn es darum geht, alternative Jobangebote zu erkunden. Das gibt Ihnen ein Gefühl von Aktivität und tut der Seele gut. Ich persönlich hätte die letzten 4 Monate meiner Anstellung gar nicht überstanden ohne das Wissen „ich tu was, ich renne ständig zum Arbeitsamt, ich aktiviere meine Kontakte“.

## **Richtig NEIN sagen**

Sie werden umso überzeugender Nein sagen und ihrem Chef Grenzen setzen, je überzeugter Sie selbst davon sind, dass Sie Recht haben. Und

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](http://www.krankmacher-chef.de)

das Wichtigste von allem: Sie müssen Ihr Nein auch wirklich sagen. Wenn Sie es nur denken oder gar laut „ja“ sagen, kann Ihr Chef nicht ahnen, dass Sie eigentlich „nein“ meinen. Es gibt ja durchaus Gründe fürs Ja-Sagen. Manch einer glaubt zum Beispiel, er bekäme mehr Zuwendung (Liebe) oder würde weniger oft abgebrüllt, wenn er Ja sagt. Das ist leider eine Illusion. Wer Nein meint, muss auch Nein sagen.

1. Prioritäten klären: Was will ich und warum? Das bringt Zweifel und ein unnötig schlechtes Gewissen zum Schweigen!
2. zum Ausdruck bringen: Mein Nein geht nicht gegen Sie, sondern es ist für mich! (ggf. vorher überlegten Kompromiss vorschlagen)
3. sich berechenbar machen, indem man klärt: Ich stehe für das Projekt X zur Verfügung, aber in diesen 3 Wochen nicht für Y!

Bei all dem: aufrecht stehen oder sitzen, Blickkontakt halten, langsam, klar und deutlich sprechen, Entschlossenheit zeigen!



**Woher nehmen Sie den Mut zum NEIN sagen? Und worauf wollen Sie dabei achten?**



**(kleine Denk- und Notiz-Pause)**

Das Wichtigste beim Nein-Sagen ist und bleibt aber das vorherige Klären der Prioritäten. Wenn das gut erledigt wurde, kommt der Rest von alleine.

#### **KURZ UND KNACKIG:**

- Erinnern an vergangene Erfolge und der Gedanke ans gesunde Erreichen des Rentenalters können Mut machen.
- Das Wichtigste beim Nein-Sagen ist das vorherige Klären der Prioritäten. Überzeugung lässt überzeugt auftreten.

## Selbstvertrag

# Selbstvertrag

Zum Schutze und im Sinne meiner Gesundheit  
verpflichte ich,

.....,

mich, insgesamt 3x das Gespräch mit meiner  
Führungskraft zu suchen (nach Leitfaden I  II .

Dieser Selbstvertrag bezieht sich auf das

1. Gespräch  2. Gespräch  3. Gespräch

Es soll stattfinden am ..... um ..... Uhr.

Ich werde danach stolz darauf sein,  
dass ich das Gespräch gesucht habe.

Mut machen kann mir .....

Danach werde ich mich belohnen mit .....

.....

Ort, Datum

.....

Unterschrift

## HANDLUNGSSTRATEGIEN:

### 8 Mut zum Nein-Sagen

Als erster Schritt zur Aktivität

**Sich Mut machen = die Prioritäten klären** (schriftlich!)

- 
- ⇒ **Tipps:** Mut-Mach-Strategien
- Erinnern an Erfolge
  - Gedanke an gesunde Rente
  - Rücken stärken lassen durch andere
  - Ich brauche meine Gesundheit noch ...
  - viele Chefs sind zu feige zum Kündigen
- 

Was passiert schlimmstenfalls, wenn ich Nein sage?

UND

Was passiert schlimmstenfalls, wenn ich nicht Nein sage?

- 
- ⇒ **Tipps:**
- Beim Nein-Sagen: 3er-Schritt (S. 86) beachten!

**>>> Fassen Sie sich ein Herz!**  
Es geht um Ihre Gesundheit und um Ihr weiteres Leben.