

## Was tun, wenn der Chef brüllt?

Eine weit verbreitete Variante des krankmachenden Chefs ist der Choleriker, der gern einmal rumbrüllt. Wieso das krank macht? Weil dadurch bei Ihnen als Mitarbeiter/in der Blutdruck in die Höhe schießt, die Muskeln angespannt sind, der Atem verflacht und die Pulsfrequenz steigt. So etwas passiert Ihnen normalerweise daheim beim Sport oder beim Sex – und hier nun als Folge des Stresses, den Sie durch das Herumbrüllen Ihrer Führungskraft erleben. Und als wäre das noch nicht alles, hat das Verhalten Ihres Vorgesetzten auch Auswirkungen auf die Psyche:

Ein brüllender Chef reduziert – zumindest für einen Moment – gemeinerweise auch Selbstwertgefühl. Man fragt sich, womit man das verdient hat. Zugleich regt sich Wut und mit ihr häufig Kraft zum Widerstand. Wichtig ist, dass Sie Ihren Ärger nicht ungefiltert herauslassen. Die Natur sieht vor, dass Sie in Stress-Situationen körperlich kämpfen oder fliehen – Auge in Auge mit einem cholerischen Chef ist beides nicht empfehlenswert. Was können Sie stattdessen tun?

- Bitte nicht mit-streiten. Damit würden Sie sich auf sein Level begeben, das haben Sie nicht nötig. Auch wenn Sie zuerst zusammengezuckt sind, vielleicht schwitzen und eine rote Birne haben: AUSATMEN (ja, kurze Pause kann ruhig sein!), Blickkontakt aufnehmen und möglichst ruhig sagen: „Wir können über alles reden, aber nicht so.“ Möglichst nicht wütend sondern so gelassen, wie Sie es überhaupt nur schaffen ...
- Vermutlich ist Ihr Chef selber im Stress. Wer leicht ausrastet, der ruht gerade nicht in sich selbst. Vielleicht können Sie es schaffen, ihn zu ent-stressen? Zum Beispiel indem Sie die Hand heben und möglichst ruhig sagen: „Ich verstehe ja, dass Sie auch gerade im Stress sind, aber ich glaube, im Moment täte uns allen eine kurze Pause gut.“ Und dann bieten Sie an, sich in einer halben Stunde mit ihm zu treffen.
- Wichtig ist, ihm das Signal zu geben: Ich habe keine Angst, ich spreche auch mit dir, aber nicht so und nicht jetzt. Vielleicht hilft es Ihnen, sich vorzustellen, Sie wären seine Erzieherin im Kindergarten. Manchen Menschen fällt es leichter, einen nüchternen Tonfall zu treffen, wenn sie sich auf diese Weise überlegen fühlen (in puncto Umgangsformen sind Sie ihm ja definitiv in dem Moment überlegen.
- Also auch nicht zurückbrüllen, um vermeintliche Gleichrangigkeit und Stärke zu demonstrieren. Es gibt den schönen Spruch: „Wer brüllt, ist schwach.“ Diese Einstellung sollten Sie sich zu eigen machen und mit Ihrer leisen Art kontern. Wahre Überlegenheit zeigt sich daran, dass jemand es nicht nötig hat, die Stimme zu erheben.
- Wenn es Ihnen gut tut, können Sie, wenn er fertig gebrüllt hat, aufstehen – ruuhig, langsam (!). Und dann nehmen Sie Blickkontakt auf. Warten. Pause. Der Überlegene hat Zeit. Und dann machen Sie klar, dass mit Ihnen über alles reden kann, wenn der Tonfall stimmt – zum Beispiel in einer halben Stunde. „Ja?“ – und dabei blicken Sie ihn fragend an und signalisieren: „Du bist der Boss, entscheide du über den Termin.“
-

- Es geht nicht darum, dass Ihr Chef sich seinerseits durch Sie angegriffen fühlt – das würde ihn nur noch mehr auf die Palme bringen. Es geht darum, dass Sie ihm eine Grenze aufzeigen, zugleich aber klarmachen, dass seine Position als Chef durch Sie unangetastet bleibt. In dem Moment, wo er sich auf einen Gesprächstermin in 30' einlässt, erklärt er sich auch einverstanden mit dem anderen Tonfall.
- Bitte auch keine Ironie oder Herablassung nach dem Motto „Und wenn Ihre verrückten 5 Minuten vorüber sind, können wir mal vernünftig reden“ oder „Ja, geht's noch?“ oder „Kriegen Sie sich wieder ein!“ Sehr wohl sollten Sie ihn stoppen (ruhig auch, indem Sie entschieden sagen „Stopp!“ und dabei die Hand heben; oft hilft auch: mit Namen ansprechen, dann stoppt er automatisch), aber dann sprechen Sie im ruhigen Ton.
- Setzen Sie die Messlatte für den Erfolg des Gesprächs nicht zu hoch: Das Gespräch war auch dann erfolgreich, wenn Ihr Chef sich nicht entschuldigt (manche Menschen haben einfach keine gute Kinderstube). Ihr Ziel sollte einfach „nur“ sein, Ihrer Führungskraft mitzuteilen, dass Sie in dem Tonfall nicht mit sich reden lassen. Punkt.
- Falls die Wut in Ihnen brodelt: Gönnen Sie sich eine Auszeit. Gehen Sie aufs WC und zählen Sie mit jedem Ausatmen langsam rückwärts von 10 (maximale Wut) bis 0 (Wut ist verraucht). So als hätten Sie einen Schieberegler in sich installiert.
- Wenn es Ihnen in der Situation selber die Sprache verschlagen hat und Sie sich zu hilflos gefühlt haben, als dass Sie hätten antworten können: Bitten Sie Ihren Chef trotz Herzklopfen und weicher Knie um einen Gesprächstermin („Ich möchte noch einmal über den Vorfall heute früh mit Ihnen sprechen – wäre Ihnen 15 Uhr Recht?“). Das wirkt souverän, auch wenn es erst im Nachhinein erfolgt.
- Lassen Sie sich nach dem Gespräch, vor allem, wenn Sie noch weiche Knie haben, von anderen aufbauen. Berichten Sie Ihren Kollegen oder guten Freunden davon, was Sie erlebt haben. Idealerweise bewegen Sie sich auch an dem Tag noch (leichter Ausdauersport, langer Spaziergang). So werden Sie die Anspannung los und können besser schlafen.