



Foto: 123 RF

## UNTER VIER AUGEN

**🗨 Mein Vorgesetzter am Institut benimmt sich sehr seltsam, fast wie gestört. Er platzt mitten in Gespräche hinein oder wendet sich plötzlich ab. Wenn er keine Antwort weiß, macht er Vorwürfe. Er meidet Blickkontakt und erzählt ständig, wie viel er arbeitet. Wie kann ich damit umgehen?**  
fragt eine Wissenschaftlerin.

**🗨 Coach Dr. Anette Hammerschmidt antwortet:**

Unterscheiden Sie die konkreten Beobachtungen von Ihren Urteilen über Ihren Vorgesetzten oder die Situation. Das klingt leichter, als es ist, denn Tatsachen werden durch Urteile und

Gefühle verzerrt. Doch Ihre Urteile geben Ihnen wichtige Hinweise auf Ihre eigenen Bedürfnisse. Gehen Sie ihnen auf den Grund: Nennen Sie Ihren Vorgesetzten „gestört“ oder „ein schlechtes Beispiel“, weil Sie sich Respekt, Klarheit, Ehrlichkeit, Anerkennung wünschen? Oder weil Sie von ihm gerne mehr Verständnis für andere hätten? Bedürfnisse sind Werte, die Ihnen wichtig sind. Verhaltensweisen sind Strategien, die wir bewusst oder unbewusst wählen, um bestimmte Bedürfnisse zu stillen. Diese Unterscheidung ist sehr hilfreich. Unsere Handlungsstrategien können ganz schön „gestört“ sein, die dahinter liegenden Bedürfnisse sind dagegen immer wertvoll. Wenn Sie Ihre eigenen Bedürfnisse erkannt haben, können Sie auch hinter den ungeschickten Verhaltensweisen Ihres Vorgesetzten dessen Bedürfnisse erkennen. Das gibt Ihnen die Freiheit, ihn anders zu sehen und zu reagieren.



Foto: privat

**i Dr. Anette Hammerschmidt, München**

Die Beraterin und Trainerin ist Mitglied im Coachingnetz Wissenschaft. Das Netzwerk ist Partner der duz.

**🌐 Internet**  
[www.coachingnetz-wissenschaft.de](http://www.coachingnetz-wissenschaft.de)