

DIE  ZEIT

CHANCEN Brief

HOCHSCHULE WISSENSCHAFT SCIENTIFIC COMMUNITY



Dr. acad. Sommer



Liebe Frau Dr. acad. Sommer,

neulich hat mich ein Kommentar zu meiner Arbeit auf einer Konferenz emotional kalt erwischt, mir schossen die Tränen in die Augen. Wie gehe ich damit um, wenn ich plötzlich einen Kloß im Hals spüre?

Liebe(r) X,

das ist im wortwörtlichen Sinne eine sensible Situation!

Im akademischen Kontext, wo wir uns alle betont rational.

geben, gelten Tränen als besonders heikel. Grundsätzlich hilft in der akuten Notsituation Abstand, und sei er noch so klein – Distanzierung hilft! Und das gelingt so:

- Atmen! Und zwar mehrmals und tief, das verändert sofort Ihren inneren Zustand. Trinken Sie einen Schluck Wasser, räuspern Sie sich, das löst den Kloß im Hals.
- Nutzen Sie Ihren Körper. Sie fühlen sich angegriffen, also verändern Sie Ihre Position – etwa indem Sie sich leicht seitlich setzen, damit die Angriffe Sie nicht frontal treffen.
- Schaffen Sie Abstand. Stellen Sie sich vor, dass Sie vor sich oder leicht seitlich ein Tablett stehen haben, auf dem die Kommentare abgestellt werden. Sie können sie hier zur Kenntnis nehmen und darauf reagieren – aber der Kommentar gehört weiterhin dem Sender. Wenn Sie möchten, legen Sie ein Blatt Papier vor sich auf den Tisch: So ist Ihr „Kritik-Tablett“ sichtbar, und zwar nur für Sie.

- Wenn möglich, nehmen Sie sich eine kurze Pause, um aus der Situation auszusteigen und sich zu beruhigen. Die Toilette ist dafür bestens geeignet. Lassen Sie kaltes Wasser über Ihre Handgelenke laufen, das beruhigt Kreislauf und Nervensystem. Stellen Sie sich vor, das Wasser spüle den Angriff weg.
- Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie sich selbstsicher gefühlt haben und gelassen mit einer schwierigen Situation umgegangen sind. Wie fühlte sich das an? Lokalisieren und verstärken Sie das Gefühl in Ihrem Körper.
- Und schließlich: Überlegen Sie in einer ruhigen Minute, wie Sie sich von vornherein auf einen solchen Zwischenfall vorbereiten können. Womit könnte man Sie treffen? Woran liegt das? Meist haben wir einen empfindlichen Anteil, der in solchen Situationen Schutz braucht. Welcher kraftvolle Anteil Ihrer Persönlichkeit kann diese Schutzfunktion übernehmen? Auch ein starkes Motto oder ein Spruch kann helfen, sich gegen Angriffe immun zu machen. Wenn Sie häufig in solche Situationen der Verunsicherung geraten, suchen Sie sich kompetente Unterstützung oder machen Sie ein Coaching – es lohnt sich herauszufinden, was Sie triggert.

Und denken Sie daran: Nach der Sitzung ist vor der nächsten Sitzung!

Dr. Anette Hammerschmidt ist Coach, Trainerin und Beraterin. Sie schreibt für das Coachingnetz Wissenschaft als "Dr. acad. Sommer". Kontakt: www.crosscultural-orientation.com und www.coachingnetz-wissenschaft.de

Auch eine Frage an Dr. acad. Sommer? Schreiben Sie an chancen-brief@zeit.de oder twittern Sie unter #ChancenBrief