

DIE  ZEIT

# CHANCEN Brief

HOCHSCHULE WISSENSCHAFT SCIENTIFIC COMMUNITY



Dr. acad. Sommer



*Ich bin Verwaltungsmitarbeiter an der Universität und habe einen Konflikt mit einem Vorgesetzten. Wenn wir etwas besprechen, fühle ich mich oft schlecht, da er sehr dominant auftritt, mir rhetorisch überlegen ist und ich mich dadurch verunsichern lasse. Das führt dazu, dass ich seinen Forderungen zustimme und zum Beispiel Termine zusage, obwohl ich weiß, dass ich das nicht schaffen kann. Ich gehe ihm zunehmend aus dem Weg, was aber auf Dauer keine Lösung ist. Was kann ich tun, um mich wieder souveräner zu fühlen?*

Lieber Herr X,

zunächst einmal: Schlagfertigkeit und rhetorisches Geschick können trainiert und verbessert werden. Doch wichtiger als das Handwerk ist die innere Haltung.

Darf ich Ihnen daher eine etwas überraschende Frage stellen: Wie alt sind Sie? Nein, ich meine nicht Ihr kalendarisches Alter. Und nein, ich frage nicht nach Sport, Ernährung, Rauchen und Alkoholkonsum, um Ihr biologisches Alter in Erfahrung zu bringen. Es geht mir um Ihr „gefühltes Alter“ bei der Begegnung mit Ihrem Vorgesetzten. Viele Menschen fühlen sich im Job in bestimmten Situationen oft schlagartig jünger oder kleiner als sie sind. Man nennt das Altersregression oder schlicht „inneres Schrumpfen“. Das ist nicht ungewöhnlich. Im Gegenteil. Die Erfahrung, sich unabhängig vom kalendarischen Alter in bestimmten Situationen - oft sind es Bewertungssituationen, Vorträge, Gremiensitzungen oder die Begegnung mit dem Vorgesetzten - plötzlich innerlich kleiner zu fühlen, ist weit verbreitet.

In diesem Zustand hat man vorübergehend nicht den vollen Zugriff auf die Fähigkeiten, die einem sonst zur Verfügung stehen. Man verwandelt sich kurzfristig in ein schüchternes Schulkind oder in einen rebellischen Jugendlichen. Vielleicht – aber das ist nur eine Vermutung – spielt dieses Phänomen eine Rolle, wenn Sie Ihrem Vorgesetzten begegnen. Sollte das so sein: Keine Sorge. Denn dieser Zustand lässt sich genauso rasch wieder auflösen, wie er gekommen ist. Oft genügt es, sich die Frage zu stellen: „Wie alt bin ich gerade?“. Zusätzlich können Sie sich vor einem Gespräch mit dem Vorgesetzten bewusst auf Ihre Fähigkeiten und Erfolge besinnen. Denken Sie an berufliche Situationen, in denen Sie sicher, wohl und kompetent gefühlt haben. Erinnern Sie sich an Erfolge und Herausforderungen, die Sie bewältigt haben.

Achten Sie dann bei der Begegnung mit dem Vorgesetzten auf Ihre Körpersprache. Entspanntes Sitzen oder schulterbreiter Stand, gerade Haltung, Blickkontakt und ruhiges Sprechen wirken souverän und signalisieren Augenhöhe.

Schließlich können Sie sich eine „mentale Fernbedienung“ zulegen und Ihren Vorgesetzten in Ihrer Vorstellung leiser beamen oder weiter weg zoomen, so dass dieser weniger bedrohlich erscheint. So wird es Ihnen leichter gelingen, Ihre Anliegen zu vertreten und mit Ihrem Chef beispielsweise realistische Zeitpläne abzustimmen. Denn, ich stimme Ihnen zu, Kontaktvermeidung ist keine Lösung. Seien Sie neugierig, wie sich Ihr Auftreten durch diese Haltung verändert – und dadurch beim Gegenüber wiederum andere Reaktionen hervorruft.

**Dr. Claudia Eilles-Matthiessen**, Frankfurt/M. ist Diplom-Psychologin, Coach, Sachbuchautorin und Dozentin für Konfliktmanagement an der Universität Frankfurt/M. Sie schreibt für das Coachingnetz Wissenschaft als "Dr. acad. Sommer". Kontakt: [www.plan-c-frankfurt.de](http://www.plan-c-frankfurt.de) und [www.coachingnetz-wissenschaft.de](http://www.coachingnetz-wissenschaft.de)

Auch eine Frage an Dr. acad. Sommer? Schreiben Sie an [chancen-brief@zeit.de](mailto:chancen-brief@zeit.de), twittern Sie unter #ChancenBrief – oder hinterlassen Sie uns in diesem Kontaktformular anonym Ihre Frage!