



Grafik: Marius Pawlitzka

Typen im Team

Der Choleriker

Die cholerische Kollegin ist eine Herausforderung – der cholerische Chef schon eher eine Katastrophe. Lesen Sie, wie man am besten mit diesen Menschen umgeht.

Eigentlich könnte es Ihnen ja völlig egal sein, ob sich jemand schnell aufregt oder nicht. Das ist schließlich sein Problem. Doch das kann sich ändern, wenn Sie es mit einem Choleriker zu tun haben. Denn Menschen, die plötzlich in die Luft gehen, ziehen in der Regel auch ihr Umfeld in Mitleidenschaft. Man fühlt sich wie ein geprügeltes Kind und hat den berechtigten Wunsch, möglichst schnell wieder aus dieser Ecke zu kommen.

Doch woran liegt es? Choleriker sind absolute Gefühlsmenschen – auch wenn sie das selbst nie so sehen würden. Sie verletzen, um auch bei Ihnen Gefühle zu sehen. Hinter provozierenden Schimpfreien steckt selten eine reale Kritik, sondern vielmehr Unsicherheit oder andere emotionale Beweggründe. Wichtig ist deshalb an erster Stelle Ihre innere Einstellung.

Der beste Tipp: Nehmen Sie nichts persönlich. Rasten der Chef oder die Kollegin aus, so hat das nichts mit Ihnen zu tun. Choleriker machen nämlich keinen Unterschied zwischen sachlicher und persönlicher Kritik, alles kommt in einen Topf. Lassen Sie alle persönlichen Vor-

würfe beim Choleriker und machen Sie sich klar: Der Chef oder die Kollegin haben ein Problem, nicht Sie. Sich dabei selbst etwas aus der Schusslinie zu nehmen ist dabei besser, als in Tränen auszubrechen oder Gegenvorwürfe zu machen.

Auf der anderen Seite dürfen Sie das Thema auch nicht bagatellisieren. Ein Choleriker regt sich aus seiner Sicht völlig zu Recht auf. Bemerkungen wie „Jetzt bleib mal cool“, signalisieren nur „Ich nehme dich nicht ernst“ und machen alles nur noch schlimmer. Versuchen Sie auch nicht, im Augenblick des Gefühlsausbruchs sachlich zu argumentieren – verschieben Sie die inhaltliche Diskussion auf einen späteren Zeitpunkt.

Die „Gerade weil“-Methode

Weil ein Choleriker beim Gegenüber ebenfalls Gefühle sehen will, ist die beste Strategie der souveräne Umgang mit Emotionen. Etwa „Ihre Art empfinde ich als sehr verletzend“ oder „Ihre Bemerkungen treffen mich und ich empfinde sie als sehr ungerecht.“

Nach wenigen Minuten ist der erste Zorn in der Regel auch wieder verrauch-

Serie Typen im Team

In dieser Serie geben wir Tipps zum Umgang mit schwierigen Chefs und Kolleginnen.

Der Choleriker

- Der Soldat
- Der Egoist
- Der Erbsenzähler
- Der Dilettant

Jetzt ist die Gelegenheit günstig, zu einem sachlichen Austausch zurückzukehren. Hier gilt die „Gerade weil“-Methode als erfolgversprechend, weil Sie dem schwierigen Gesprächspartner das Gefühl vermittelt, dass Sie ihn und seine Einwände ernst nehmen. Ein Beispiel: Beklagt sich der Chef, dass Sie trotz hektischem Praxistag noch eine Teambesprechung fordern, ist eine gute Antwort: „Gerade weil es wieder drunter und drüber geht, müssen wir über ein paar Dinge reden.“ Eine andere bewährte Technik ist es, die geäußerte Kritik zu hinterfragen. „Worauf beziehen Sie sich jetzt genau?“ oder auch „Wie könnte es Ihrer Meinung nach funktionieren?“

Wenn Sie seinen unsachlichen Kommentar aufgreifen und auf die sachliche Ebene bringen, signalisieren Sie dem Choleriker Interesse und Verständnis – das, was er sich mehr als alles andere wünscht. Auf der anderen Seite bringen Sie ihn dazu, seinen Einwand noch einmal zu überdenken. Im Anschluss an Ausbrüche haben Choleriker in der Regel Schuldgefühle, denn sie wissen ganz genau, dass ihr Verhalten nicht in Ordnung ist. Wenn Sie einen Choleriker am nächsten Tag ohne Vorwürfe mit dem Geschehenen konfrontieren, gewinnen Sie eine Menge Respekt.

Wie gesagt brauchen Choleriker vor allem Wertschätzung und Kontakt. Wenn Sie ihm oder ihr das trotz der Wutausbrüche geben können, kann der Umgang tatsächlich leichter werden. Und in ganz schlimmen Fällen lassen Sie ihn einfach mal ohne jeden Kommentar stehen. Das hat nichts mit davonlaufen zu tun, denn zurückbrüllen wäre sehr viel einfacher. ■