

# SO ZÜGELN SIE TOXISCHE KOLLEGEN\*



## \* die Nervtöter, Neider und Besserwisser im Büro

Wir selbst finden uns ja eigentlich total okay. Es sind doch eher die anderen, die nerven, die nicht unseren Vorstellungen entsprechen.

VON ANNA MEISSNER

Die dummes Zeug reden, prahlen oder sich vor allem drücken. Im normalen Alltag kann man sich aus dem Weg gehen, aber fast nie im Job. Unliebsame Kollegen können uns den letzten Nerv rauben. Mehr noch. Sie können uns so wütend und aggressiv machen, dass diese Gefühle sogar den Feierabend vermiesen. Wir meckern mit unseren Lieben und sind ohne Energie. „Das muss alles nicht sein“, sagt Job-Coach Karin Beck-Sprotte. Auch der nervigste Kollege kann gezügelt werden. Falls eine Aussprache bislang nichts gebracht hat, probieren Sie es doch mal so!

### Stöhner

Er seufzt, jammert, nörgelt und gefällt sich in seiner Rolle. Oft merkt er nicht, dass Grenzen überschritten werden. **TIPP:** Seine Wahrnehmung ist nur auf das Negative fixiert. Um das aufzulösen, sein Jammern nachmachen. Das wirkt nachhaltig.

### Besserwisser

Problematisch wird es, wenn es überhand nimmt und dieser Kollege immer das letzte Wort haben möchte. **TIPP:** Sich wieder herzlich mit „vielen, vielen Dank für die ausführlichen Informationen“ und „was Sie alles wissen“ bedanken, dann hört er von allein auf.

### Dauersabblen

Gib ihm ein Stichwort und er erzählt einen Roman. Es gibt Menschen, die sich selbst gern reden hören. **TIPP:** Den Redefluss mit vielen Rückmeldungen wie „ja, ja, soso“ unterbrechen. Dieses monotone Dazwischenreden verdirbt die Lust am Weiterquatschen.

### Tuschler

Er ist eigentlich nur ein Wichtigtuier. Unter dem Siegel der Verschwiegenheit trägt er oft nur beiläufig Aufgeschnapptes oder auch nur Zugezogenes weiter. **TIPP:** Niemand kann verhindern, dass jemand so was tut. Am besten ignorieren und Ohren auf Durchzug.

### Tisch-Esser

Weshalb heißt ein Schreibtisch, Schreibtisch und nicht Esstisch? Genau, weil daran gearbeitet wird. **TIPP:** Morgens selbst im Büro scheinbar frühstücken. Das heißt, einen dicken Stinkekäse auspacken oder eine geräucherte Forelle und 'ne Weile auf dem Tisch liegen lassen.

### Schnüffler

So ein Verhalten hat immer etwas mit Kontrolle und Überwachung zu tun. Egal, ob das verdeckt oder offen geschieht. **TIPP:** Beim Über-die-Schulter-Spionieren hilft ein eindeutiges Hand-Stoppssignal. Heimlichtuern ein Symbolfoto hinlegen, zum Beispiel von einem Trüffelschwein.

### Anmacher

Das ist Provokation als Methode. Da spielt es keine Rolle, ob das aus sexistischer oder aus hinterhältiger Motivation heraus passiert. **TIPP:** Nicht darauf einlassen sondern Worte, Gestik und Mimik sofort 1:1 spiegeln. Das erträgt das Gegenüber nicht.

### Drückeberger

Das sind absolute Spezialisten. Sie wissen ganz genau, wie das System und auch die Vorgesetzten funktionieren. **TIPP:** Weil er so clever ist, muss für andere das Wegducken erkennbar werden. Mal drei Monate das Arbeitspensum von allen protokollieren und dann in großer Runde vortragen.

### Krachmacher

Er klackert mit den Schuhabsätzen, raschelt mit Papier, klickt mit dem Kugelschreiber. **TIPP:** Wenn dies geschieht, dann gleich mit den Fingernägeln irgendwo entlangkratzen. Oder ein Schild mit dem Wort „Ruhezone“ aufstellen und bei einem erneuten Angriff darauf zeigen.

### Desinfizierer

Der Arbeitsplatz ist stets blitzblank, die Dose mit den steril machenden Tüchern ist immer griffbereit. **TIPP:** Nervt der Geruch, dann einen anderen Duft hinstellen. Ansonsten mal eine kleine Collage aus Einweghandschuhen, Putzlapen und Scheuerpulver auf dem Schreibtisch drapieren.

### Unordentliche

Der Messi am Arbeitsplatz, der sich zumüllt und alles aufheben will, weil es ja mal wichtig sein könnte. **TIPP:** Der braucht Platz für seinen Müll. Eine Kiste mit Deckel hinstellen. Da kommt alles rein, was auf dem Schreibtisch und in offenen Ablageflächen keinen Platz haben soll.

### Geräuschvolle

Da wird geschneift, geschnaubt, geräuspert und zahlreiche andere Entlüftungskanäle sind immer wieder mal aktiv. **TIPP:** Je nach Geräusch sofort reagieren.

### Zuspätkommer

Passiert das regelmäßig, hat sich das Verhalten schon sehr manifestiert. **TIPP:** In der Kinderserie mit Paulchen Panther gibt es das wunderschöne Lied „Wer hat an der Uhr gedreht . . .“ Dieses beim Zuspätkommen jedes Mal abspielen und ihn mit Paulchen Panther begrüßen.

Jetzt buchen  
im TUI Reisebüro  
oder auf TUI.com

## Buchen Sie jetzt Ihren Türkei Urlaub!

**Isil Club Milta** \* \* \* \* \*

Türkei | Bodrum | Torba

- komfortable Clubanlage
- Restaurant mit Meerblick und exzellenter Küche
- deutschsprachige Gästebetreuung

Doppelzimmer, All Inclusive, inkl. Flug  
z.B. am 05.06.15  
ab Frankfurt  
1 Woche pro Person ab **€ 798**

TUI Deutschland GmbH • Karl-Wiechert-Allee 23 • 30625 Hannover