

# Kollegen-Test zu nervenden Mitarbeitern im Job

## Auflösung für 11 bis 20 Punkte

**Hoppla, Rücksicht scheint in Ihrem Büro ein Fremdwort zu sein.**

Jedenfalls herrscht dort eher eine Ellbogenmentalität, bei der jeder erst mal nach dem eigenen Vorteil schaut. Zwar gilt auch hier: Der Ärger beginnt bei einem selbst, doch irgendwann ist Ihre Schmerzschwelle erreicht.

Entweder Sie werden Meister im Ignorieren oder fangen an, sich zu wehren. Wer auch immer den Ärger ausgelöst hat: Weisen Sie den Kollegen unter vier Augen darauf hin. Nur möglichst frei von Vorwürfen und in der Ich-Form: „Das hat mich gerade geärgert/verletzt.“ „Ich mag das nicht.“

Je detaillierter man die eigene Situation beschreibt, desto wirkungsvoller der Gedankenanstoß und desto größer die Bereitschaft beim anderen, sich zu ändern. Manch einem ist die Provokation ja auch gar nicht bewusst.