

Tipps für den Umgang mit Cholerikern

Aber was mache ich, wenn auch gutes Zureden nichts bewirkt, wenn vor einem Rumpelstilzchen tanzt und tobt? Oder noch schlimmer, falls es der eigene Vorgesetzte ist, der auf 180 ist...? Wie umgehen mit notorischen Streithähnen, mit Wüterichen und einem cholerischen Anfall?

Diese Alternativen gibt es auch noch:

1. Selbstbewusstsein demonstrieren

Viele Choleriker beherrschen das „Nach oben buckeln, nach unten treten“-Prinzip meisterhaft. Geben Sie dem Choleriker nicht die Chance, sich ausgerechnet Sie als Lieblingsopfer auszugucken. Dabei spielt es gar keine Rolle, ob Sie in Wahrheit total verängstigt und beklommen sind. Sie dürfen es nur nicht zeigen. Also in etwa so wie bei der Begegnung mit dem Bären im Wald. Aufrecht stehen und Stärke demonstrieren, nicht in Panik verfallen. Antworten Sie mit fester Stimme, ohne zurückzubrüllen.

2. Rückzug antreten

Auch das ist eine Möglichkeit. Sofern sich der Schreihals gar nicht mehr beruhigt, verlassen Sie das Zimmer mit dem entsprechenden Hinweis. Zum Beispiel: „Sie können sich mit mir unterhalten, wenn Sie sich wieder beruhigt haben“. So geben Sie Ihrem Kollegen oder Chef auch die Möglichkeit zur Selbstreflexion. Verkneifen Sie sich aber ironische oder sarkastische Kommentare.

3. Um vertrauliches Gespräch bitten

Sobald sich der Wüterich wieder beruhigt hat, reden Sie unter vier Augen mit ihm. Dabei können zum einen inhaltliche Themen geklärt werden. Gibt es einen bestimmten Grund, warum sich der Kollege (oder Chef) andauernd

Tipps für den Umgang mit Cholerikern

aufregt? Kann man diese Gründe zur Zufriedenheit aller beseitigen? In jedem Fall sollten Sie den Berserker in einer ruhigen Minute darauf hinweisen, dass seine Tobsuchtsanfälle schädlich sind – und den innerbetrieblichen Frieden und die Motivation der Mitarbeiter massiv gefährden.

4. Konsequenzen ziehen

Sanktionieren Sie den Choleriker, indem Sie ihm das nächste Mal keinen Gefallen mehr tun oder ihm eine lästige Aufgabe nicht mehr abnehmen. Und legen Sie dabei auch speziell den Grund für Ihr Verhalten dar – aber sachlich, nicht schnippisch. Natürlich kann Ihre Strafmaßnahme direkt den nächsten Vulkanausbruch provozieren. Aber die Lösung kann nicht sein, den Choleriker einfach gewähren und ungestraft wüten zu lassen.

5. Verbündete holen

Werden Sie trotz allem wiederholt zur Zielscheibe und fruchten all ihre Bemühungen zur Deeskalation nicht, dann müssen Sie irgendwann selbst in die Offensive gehen. Holen Sie andere Kollegen auf Ihre Seite, die vielleicht auch unter den Tobsuchtsanfällen leiden, und machen Sie Ihrem gemeinsamen Peiniger klar, dass die rote Linie bald überschritten ist. Auch Vorgesetzte und der Betriebsrat sind, je nach Konstellation, potenzielle Verbündete. Vor Gericht sollten Sie aber wirklich nur im Extremfall ziehen (obwohl es diese Möglichkeit durchaus gibt). Zum Beispiel dann, wenn Sie körperlich angegriffen werden.