

CHEF* LASS NACH!

Wie deine innere Haltung den Umgang mit
Arbeitskonflikten für immer verändert.

Von Christin Stäudte

*Falls du eine Chefin bist, ist dieses Buch auch für dich.

Engelsdorfer Verlag

Leipzig

2023

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Bibliografische Information durch die
Deutsche Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96940-656-4

Copyright (2023) Engelsdorfer Verlag Leipzig
Alle Rechte bei der Autorin

Illustrationen © Christin Stüdtte

Titelbild © LIGHTFIELD STUDIOS [Adobe Stock]

Hergestellt in Leipzig, Germany (EU)
Gedruckt auf FSC®-zertifiziertem Papier

www.engelsdorfer-verlag.de

12,00 Euro (DE)

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Inhalt

Einleitung –

Der Käfig ist offen..... 6

Die Initialzündung –

Was ist eigentlich mein Zweck in dieser Welt? 9

Die Kulturkrise auf dem Arbeitsmarkt –

Was dieses kleine Buch verändern kann 17

Jede Reise beginnt mit einer Entscheidung

– Unser Zukunftspotenzial liegt in Authentizität und
Haltung..... 19

Wie unsere Wahrnehmung entsteht –

Alles eine Frage der Perspektive?..... 21

- **Psychische Gesundheit und Urteilsfähigkeit –**

Der Kampf um die Wirklichkeit 23

- **Grundbedürfnisse und Werte –**

Das dynamische Gleichgewicht aus Sicherheit,
Veränderung, Freiheit und Verbundenheit 28

- **Innere Antreiber –**

Wie sich extrinsische und intrinsische Motivati-
on in unserem Konfliktverhalten widerspiegeln..... 38

- **Bauchgefühl und Trigger –**

Wie wirklich ist die Wirklichkeit, wenn wir dem
Unbewussten folgen? 55

- **Innere Glaubenssätze und Polarität –**

Es stimmt, im Job geht es „nach Nase“! 60

- **Das Spiel zwischen Eros und Logos –**

Was die Integration fehlender Anteile in uns
bewirkt..... 63

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Konfliktmanagement –	
Beobachtungsgabe und Haltung	74
Der Umgang mit Konflikten –	
Keine Angst vor dem Konflikt! Motive und Erwartungen erkennen und einordnen	76
Die individuellen Konflikttypen –	
nach dem „Myers-Briggs-Typenindikator“	83
• der extrovertierte Konflikttyp	83
• der introvertierte Konflikttyp	83
• der detailorientierte Konflikttyp	84
• der intuitive Konflikttyp	84
• der analytische Konflikttyp	85
Eine Anleitung zur Konfliktlösung –	
Der 7-Schritte-Notfallplan	87
Wann ist der Konflikt unlösbar? –	
Die Konfliktstufen nach Glasl und das tragische Ende.....	90
Demotivation durch Konfliktvermeidung.....	91
Zusatzmaterial –	
Die heimliche Königin der Grau-Organisation – eine Kurzgeschichte mit bittersüßem Perspektivwechsel	101
Mein Zweck – Warum ich dieses Buch geschrieben habe	112
Danksagung.....	114
Quellen.....	116

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Ein Perspektivwechsel

Annahmen verfälschen unsere Wahrnehmung.

Unsere Wahrnehmung entsteht aus unserer Perspektive. Immer, wenn wir glauben, wir hätten unsere Perspektive frei gewählt, so dürfen wir uns sicher sein, dass sie lediglich das Ergebnis all unserer Erfahrungen und Entscheidungen ist. Wenn wir Konflikte lösen wollen, dürfen wir zuerst davon ausgehen, dass jede Perspektive echt und unvollständig ist.

Für Frieda und Tillmann

Einleitung

Bist du eine so genannte Führungskraft? Steht demnächst eine Beförderung an? Bist du InhaberIn eines kleinen Familienbetriebs, ProduktionsleiterIn eines aufstrebenden Unternehmens oder KönigIn eines entfernten Landes? Bist du schon hoch geflogen und tief gefallen, aber immer wieder aufgestanden? Hast du dich schon einmal so richtig über deine KollegInnen geärgert? Hat dich deren fachliche und menschliche Inkompetenz schon einmal so richtig auf die Palme gebracht? Bist du genervt von Einwänden und inkonsequenten Handlungsweisen oder wunderst du dich über den Krankenstand? Hast du das Gefühl, dass du eigentlich alles selbst machen müsstest, oder glaubst du, die anderen wollen einfach nicht mitmachen? Das sind wichtige Annahmen, in denen du dich bewegst. Bitte bedenke dabei:

Wer mit dem Finger auf andere Leute zeigt, zeigt automatisch mit drei Fingern auf sich selbst zurück.

(Nach einem Zitat von Gustav Heinemann 1899-1976)

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!



Bild von Christin Stüdtte

Probiere es gerne gleich einmal aus. Deine Annahmen über deine Mitmenschen sagen möglicherweise mehr über dich aus als über sie.

Hast du dieses Buch eventuell als anonymes Geschenk erhalten? Dann darf dies dein Anlass dazu sein, die nachfolgenden Zeilen einmal auf dich wirken zu lassen.

Ich nehme dich mit auf diese Reise durch den Perspektivwechsel und lade dich dazu ein, deinen Blickwinkel zu verändern. Alles, was du dazu brauchst, ist die Wahl der richtigen Einstellung und die Bereitschaft dazu, dich selbst in der ein oder anderen Anekdote wiederzuerkennen.

Dies ist kein gewöhnlicher Ratgeber. Es handelt sich hierbei nicht etwa um eine empirische Erhebung mit wissenschaftlich belegten, psychologisch etablierten Potenzialanalysen. Du erhältst hier keine neuen Kennzahlen, nach denen du dich selbst optimieren kannst. Was dieses Buch schaffen kann, ist der Perspektivwechsel, der uns allen häufig fehlt,

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

wenn wir mit uns selbst oder mit unseren Mitmenschen in Konflikte geraten. Jede Wahrheit ist echt und unvollständig. Und wir dürfen in jeder Situation erkennen, dass wir unseren eigenen Filter auf die Situation legen, die wir gerade erleben.

Dies ist das Buch einer Mediatorin, die neben der Kunst der Konfliktlösung vor allem eines studiert hat: **Menschen.**

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Die Initialzündung

Als ich ein Kind war, hatte mir mein Vater einmal erklärt, dass bunte Kanarienvögel von grauen Spatzen gejagt würden, wenn man sie freiläße und sie deswegen besser im Käfig aufgehoben wären.

So fühlte ich mich auch an diesem Sommertag in Leipzig. Von außen betrachtet sollte ich im Grunde mein berufliches Seelenheil gefunden haben: ein Arbeitsvertrag mit Festanstellung und einer Position, die Veränderungen voranbringen und das Unternehmen zukunftsweisend gestalten sollte. Jedoch gab es da die berühmte Kehrseite der Medaille...

Ich saß auf dieser Bank im Leipziger Zentrum mit Blick auf den „Ring“, wie die Magistrale um die Innenstadt kreisend genannt wird, und die Skaterbahn. Den Kaffee in der einen Hand und dieses kleine gelbe Buch in der anderen. Meine langjährige Freundin Ines hatte es mir geschenkt, als ich sie zuletzt besuchte. Es war ihr sehr unangenehm, als sie feststellte, dass ich kürzlich Geburtstag hatte, sie jedoch vergaß, mir zu gratulieren. Ines meisterte in dieser Zeit selbst ein paar Herausforderungen im Leben und es war eben auch nicht verwunderlich, dass sie dann einen Geburtstag verschwitze. Sie bestand jedoch darauf, mir etwas schenken zu dürfen. Es war ein kleines, sogar ziemlich unscheinbares Buch, dessen Titel für mich irgendwie

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

nett, aber dennoch nichtssagend und nicht sehr verlockend klang: „Das Café am Rande der Welt“ von John Strelecky. Ines hatte es selbst einmal geschenkt bekommen, doch in ihrer berühmten offenen und direkten Art gestand sie mir, dass sie es wohl nie lesen würde und zwinkerte mir dabei zu. Ines, eine starke Frau, erfolgreich im Leben und erfolgreich im Job, war selbst definitiv nicht auf der Suche nach Halt oder einem Sinn, was wohl der Grund dafür war, dass sich dieses kleine Buch den Weg zu mir bahnte.

Ich war in meinem Berufsleben zu diesem Zeitpunkt einige Spießruten gelaufen. Erfolge hielten nie lange an, ich geriet immer wieder ins Visier von Vorgesetzten und Kollegen. So auch in dieser Zeit.

Ich hatte es wieder einmal mit einem Kollegen zu tun, der es sich zur Aufgabe gemacht hatte, mir unter den Augen aller Mitarbeiter Steine in den Weg zu legen und die Mannschaft subtil und dabei mäßig erfolgreich gegen mich aufzubringen. Gründe dafür? Unklar. Rückblickend eine untragbare Situation, doch in meinem Berufsleben bisher leider nicht die Erste in dieser Form. Bereits fünf Jahre zuvor hatte ich mich zur Mediatorin ausbilden lassen, um Konflikten im Berufsleben entsprechend professionell zu begegnen. Ich hatte es abgewählt, Vorgesetzten und Kollegen ausgeliefert zu sein, die Energie in die Unterdrückung eines einzelnen Menschen setzten. Dieses Gefühl des Drucks,

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

welches ich in den Hochphasen des Mobbing gegen mich erlebt hatte, welches mir die Kehle zuschnürte und mich neben mir selbst stehen ließ, sollte nie wieder Teil meines Lebens sein und trotzdem war ich genau heute wieder an diesem Punkt angekommen. Auch, wenn dies niemand von außen sehen konnte: Der Krieg tobte in mir.

Dieser wunderschöne Sommertag hatte wahrlich nichts Erfreuliches für mich zu bieten, außer dieses kleine gelbe Buch. Und so verlängerte ich einfach so und zum ersten Mal meine Mittagspause um mehrere Stunden für diese wertvollen Zeilen, die mein Leben verändern sollten. Der Inhalt zog mich schon nach den ersten Seiten in seinen Bann. Und so sehe ich mich noch heute auf dieser Parkbank sitzen, mit diesem kleinen gelben Buch, das alles veränderte.

Mein Name ist Christin Stäudte, ich bin Wirtschaftsmediatorin, Supervisorin, Coach für Konfliktverhalten. Ich bin Mutter, Partnerin, Freundin und auch Tochter, doch vor allem bin ich Mensch. Ich beschäftige mich heute hauptberuflich damit, die Arbeitswelt zu einem besseren Ort zu machen. Doch bis ich meine Mission verstand und ich da ankam, wo ich heute bin, musste ich so lange nach dem richtigen Weg suchen, bis ich meinen ganz eigenen fand.