

RICHTIG DURCHSETZEN

Oft stehen Unsicherheiten und Ängste im Weg, unser ganzes Potenzial zu zeigen. Coach Michael Schulze gibt Tipps, wie sie sich besser durchsetzen können.

Unter dem Motto „Mut & Klarheit“ coacht Michael Schulze bereits seit zehn Jahren Privatpersonen, Gruppen und Organisationen. Ziel ist es, einzelne Fragestellungen zu bearbeiten und passende Handlungsmöglichkeiten auszuarbeiten, die im (Berufs-)Alltag angewendet werden können und helfen, sich auf Situationen mit Konfliktpotenzial vorzubereiten. Im Folgenden sind Tipps für drei Situationen zusammengefasst, die besonders herausfordernd sein können.

Coach Michael Schulze weiß, wie man sich im Arbeitsleben durchsetzt. „Ängste überwinden ist dabei zentral.“



Vor vielen Menschen sprechen

„Viele Leute tun sich schwer, vor einer großen Gruppe vorzutragen. Das ist aber kein persönliches Defizit“, erklärt Michael Schulze. Grund dafür ist, dass eine neue Gruppendynamik entsteht und man als einzelne Person diese Dynamik nicht mehr selber steuern kann. Coach Michael Schulze zeigt in vier Schritten auf, wie man sich von dieser Angst etwas lösen kann.

■ **Vorbereitung.** Den Inhalt verschriftlichen, aufnehmen und anhören. Das hilft, sich selbst zu beobachten und darauf zu achten, wie es auf andere wirken kann.

■ **Kooperation.** Möchte man beim Meeting etwas sagen, kann man die Vorgesetzten schon vorher darauf aufmerksam machen. „Wenn man eingeladen wird, etwas zu sagen, geht es leichter“, meint Schulze.

■ **Allianzen.** Gibt es jemanden im Team, zu dem man Sympathie hegt, fällt es leichter, sich anzuhängen, beispielsweise



Mit guter Vorbereitung gelingt es in Besprechungen leichter, seine Anliegen durchzusetzen.

se: „Was XY gesagt hat, findet auch meine Zustimmung, aber diesen Aspekt würde ich gerne ergänzen.“

■ **Mehrwert.** Die Sorge, die Frage sei überflüssig, ist in den meisten Fällen unbegründet. Im Gegenteil, man muss sich vergegenwärtigen, dass dadurch ein Mehrwert für andere entstehen kann.

Arbeitskonflikte

Viele von uns waren schon in der Situation, dass die Chemie mit einer Kollegin oder einem Kollegen nicht immer passt. „Hier gilt es zu differenzieren, wie fortgeschritten der Konflikt schon ist, und davon ausgehend sind die nächsten Schritte zu planen“, betont Michael Schulze. Bei vorangeschrittenen Konflikten sollten Situationen vermieden werden, bei denen man alleine mit der Kollegin oder mit dem Kollegen ist. Stattdessen sollen das Führungspersonal und der Betriebsrat miteingebunden und informiert werden. Falls ein Gespräch noch möglich ist, empfiehlt Michael Schulze, faktenorien-



Bei Problemen mit Kolleginnen und Kollegen ist es immer ratsam, den Betriebsrat einzubeziehen.



Bei Lohnverhandlungen ist Ausdauer und klare Kommunikation ganz wichtig.

Alle Fotos: Lisi Specht

tiert zu bleiben und deeskalierende Sprache zu verwenden. „Schulduweisungen vermeiden, mit Ich-Botschaften kommunizieren und versuchen, Verständnis für die Sicht des Gegenübers aufzubringen“, rät Michael Schulze.

Gespräche mit Vorgesetzten

Gespräche mit Vorgesetzten sind oftmals etwas unangenehm, weil ein Machtgefälle

besteht und die anzusprechenden Themen häufig Konfliktpotenzial haben, etwa bei Gehaltsverhandlungen. Das führt dazu, dass viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sich nicht zur Gänze trauen, ihre Anliegen zu deponieren und ehrliches Feedback an die Vorgesetzten zu geben, obwohl klare Kommunikation der Schlüssel zur konstruktiven erfolgreichen Konfliktlösung ist.

Auch wenn es anfangs etwas Überwindung kostet, empfiehlt Michael Schulze, Rückmeldungen zu geben. Das können Formulierungen während des Gesprächs sein wie „Das demotiviert mich“ oder „Diese Sicht teile ich nicht“, aber auch nachzufragen und dranzubleiben. Besonders wenn es um Gehaltsverhandlungen geht, sei Ausdauer und klare Kommunikation wichtig, betont Michael Schulze. „Gehaltserhöhungen schenkt man einem nicht. Man muss dranbleiben.“ ■ **Jelena Čolić**

3R-REGEL FÜR GESPRÄCHE MIT DEN VORGESETZTEN

Mit diesen Tipps wird jedes Gespräch mit den Vorgesetzten einfacher.

Für Michael Schulze ist es wichtig, weg von der Vereinsamung und der Annahme zu kommen, man sei allein mit einem Problem. Er empfiehlt, mit realistischen Zielen ins Gespräch zu gehen. Um bei Gesprächen mit der Chefin oder dem Chef das Beste rauszuholen und einen möglichst konstruktiven und konfliktfreien Dialog zu gestalten, hat Michael Schulze die 3R-Regel aufgestellt, die dabei helfen kann.

■ **Recherche:** Für Michael Schulze ist es wichtig, dass seine Kundinnen und Kunden sich von der Annahme befreien, sie seien alleine mit ihrem Problem. Stattdessen ruft er auf, in Austausch mit anderen Leuten zu gehen, die in ähnlichen Situationen waren – von Kolleginnen und Kollegen bis zur Familie –, und auch aus ihren Erfahrungswerten zu schöpfen. Auch im Internet gibt es viele gute Tipps.

■ **Ressource:** Es gibt Ressourcen, wie die Angebote der Arbeiterkammer, des Betriebsrats und der Gewerkschaft in Anspruch zu nehmen, die beratend zur Seite stehen können.

■ **Rückmeldung:** Wenn man ein Anliegen anbringt, ist es sehr wichtig dranzubleiben, Ausdauer zu haben und nach dem aktuellen Status zu fragen, wie zum Beispiel mit einem Follow-up-E-Mail.