



12. FLUCHEN

» Beste Medizin: Sprechen Sie aus, was Sie ärgert

Nandine Meyden aus Berlin arbeitet seit 14 Jahren als Etikette-Trainerin:

„Fluchen ist vor allem im Job absolut tabu. Ausraster zerstören jede Atmosphäre und stehen zugleich für Ihre Unfähigkeit, die Gefühle unter Kontrolle zu halten. Wenn es gerade das ist, was Ihnen zu schaffen macht, müssen Sie sich klarmachen, dass Sie durch so einen Kontrollverlust bloß Schaden anrichten können. Wer sich auf diese Weise Luft macht, der stößt seinem

Umfeld komplett vor den Kopf. Aber es gibt Wege, wie Sie Ihre Aggressionen im Zaum halten können: Sprechen Sie Ihre Wut am besten geradewegs aus. Nein, Sie sollen nicht fluchen! Sagen Sie vielmehr, dass Sie gerade ziemlich ärgerlich werden. In Fachkreisen spricht man da von Metakommunikation. Sie teilen sich anderen mit, das wirkt wie ein Ablassventil. Ihr Umfeld weiß dann, dass Sie sauer sind – nur haben Sie dabei Ihr Gesicht gewahrt.“