

Unglücklich verliebt im Job

© imago/blickwinkel

Google My Business

Präsenz in Suche, auf Maps & mehr jetzt anmelden oder Infos einholen



Google-Anzeigen



Von
Anja Schreiber

Aktualisiert am 13. August 2014, 17:02 Uhr

Liebe ist wunderschön, es sei denn, sie wird nicht erwidert. Besonders schwierig ist es, wenn der unglücklich Verliebte jeden Tag mit dem Wunschartner zusammenarbeiten muss. Das Konfliktpotential ist groß, sagt die Berliner Kommunikationstrainerin und Benimm-Expertin Nadine Meyden - und weiß, wie sich Betroffene am besten verhalten.

"Das Problem ist, dass ein Mitarbeiter über Jahre hinweg mit seinen Kollegen zusammenarbeiten muss", betont Meyden. Ein Beschäftigter kann also der Kollegin, die seine Gefühle so gar nicht teilt, nicht aus dem Weg gehen. Immer wieder wird er auf sie treffen, ob in der Teeküche, beim Meeting oder auf dem Flur. Deshalb empfiehlt die Kommunikationstrainerin eine Emotionskontrolle, mit der sich Liebeskummer schon im Vorfeld verhindern lässt.



Ganz üble Chefsprüche

Mit diesen Strategien überleben Sie verbale Attacken im Büro.

"Bevor Sie Ihrem Kollegen oder Ihrer Büronachbarin die eigenen Gefühle offenbaren, sollten Sie sich vorstellen, welche Konsequenzen das haben könnte. Überlegen Sie, wie es sich anfühlen wird, wenn Sie der Kollegin, die Sie abgewiesen hat, jeden Tag gegenüber sitzen", erklärt Meyden. Mit Hilfe dieses Gedankenexperimentes sind viele Arbeitnehmer vielleicht nicht mehr so schnell bereit, das Risiko einer Beziehung am Arbeitsplatz einzugehen.

Auf die Signale des Anderen achten

Meydens Tipp: "Egal, ob Sie im Privatleben eher der offensive Flirtpy sind oder nicht, im Beruf sollten Sie es auf jeden Fall langsamer angehen lassen." Es ist also am Arbeitsplatz die beste Strategie, nicht gleich dem Anderen eindeutige Signale zu senden. Besser ist es, das Objekt der Zuneigung zu beobachten, um sich sicher zu werden, ob die Gefühle auf Gegenseitigkeit beruhen können.

Nicht immer schützt diese Strategie. Denn Sympathie zwischen Menschen kann sich ändern und Fehleinschätzungen in der Liebe passieren nun mal. Kommt es also zum Show-Down, bei dem die gegensätzlichen Interessen zu Tage treten, ist noch lange nichts verloren - wenn beide Personen bereit sind, professionell mit dieser Tatsache umzugehen. "Am besten sprechen Sie offen die berufliche Situation an und äußern den Wunsch, weiterhin kollegial und wertschätzend miteinander umzugehen", betont Meyden.

Bitte nicht im Büro ausweinen!

Auch wenn die eigenen Gefühle bei einer Abfuhr tief verletzt sein können, ist es sinnvoll, dies nicht im betrieblichen Alltag zu thematisieren. "Reißen Sie sich im Büro zusammen, waschen Sie - wenn nötig - Gesicht und Hände und arbeiten Sie dann weiter. Über Ihre Gefühle reden Sie am besten erst nach Dienstschluss. Bei einer Freundin können Sie sich dann hemmungslos ausweinen."

Wem der Umgang mit der schwierigen Situation im Büro zu schaffen macht, dem helfen zwei Fragen: Wie werde ich mich in einem Jahr fühlen? Werde ich immer noch so unter der Situation leiden oder die Geschichte schon fast vergessen haben? Die Antwort darauf zeigt, dass die vermeintlichen Katastrophen von heute meist die Fußnoten von morgen sind.



Der Lieblingsfeind im Büro

So überlisten Sie Nervensägen und Unruhestifter am Arbeitsplatz!

"Da die allermeisten Männer kein Bedürfnis haben, über Beziehungen zu sprechen, muss sich der abgelehnte weibliche Part auch keine Sorgen machen, dass sein erfolgloser Versuch in der Firma die Runde macht", so Meyden. Sollte es doch einmal passieren, dass ein Beteiligter die unglückliche Liebesgeschichte weiterträgt, ist auch hier das offene und sachliche Ansprechen der einzig richtige Weg.

Meyden: "Wahren Sie dabei immer die Form, schildern Sie Ihre Sicht und beschreiben Sie Ihre Gefühle. Zeigen Sie aber auch auf, welche negativen Konsequenzen dieses Verhalten im Betrieb nach sich

ziehen könnte." Und noch ein Tipp: Lassen Sie auch den anderen zu Wort kommen und versuchen Sie, eine Einigung zu finden. "Denn je wertschätzender die Kollegen miteinander umgehen, desto leichter wird es Ihnen fallen, wieder miteinander zu arbeiten", rät die Expertin.

Passende Suchen
[Arbeitsplatz](#) • [Nandine Meyden](#)
[Versicherungswechsel](#) • [Kreditvergleich](#)
[Heizkosten](#)

5 Bewertungen
36