

Schwierige Kollegen

Dein Ärger über einen Kollegen kann mit seinem Verhalten, deinen Erwartungen oder beidem zusammenhängen. Versuche zu trennen, was tatsächlich passiert und was du selbst verändern kannst.

Verstehen & Einordnen

1. Welches Verhalten stört mich konkret?
2. Was löst dieses Verhalten bei mir aus?
3. Was davon interpretiere ich vielleicht nur?
4. Was habe ich bisher selbst dazu beigetragen?
5. Wann funktioniert unsere Zusammenarbeit besser?

Weiterdenken & verändern

1. Was möchte ich konkret ansprechen?
2. Welche Erwartung sollte ich klarer formulieren?
3. Was kann ich selbst anders machen?
4. Was muss ich vielleicht akzeptieren?
5. Wo brauche ich eine klare Grenze?



Mein nächster Schritt

Was würde unsere Zusammenarbeit konkret erleichtern?



Bis wann?



Wer kann mich unterstützen?