

## **Wie kann es dazu kommen?**

Manchmal ist es ein schleichender Prozess, ausgelöst durch viele kleine Situationen, die scheinbar unbemerkt an einem nagen. Manchmal gibt es aber auch den EINEN Anlaß, der einen paralyisiert. Sticheleien, Getuschel, fehlende Anerkennung. Die Herzensaufgabe wird an jemand anderen delegiert, unliebsame Aufgaben landen bei einem selbst. Die Beförderung wird hinausgezögert, ohne erkennbaren Grund, KollegInnen mit weniger Erfahrung ziehen an einem vorbei.

## **Was kann man tun?**

-> Suchen Sie das Gespräch, auch wenn es anfangs schwer fällt. Lassen Sie sich nicht verträsten, bestehen Sie auf einem zeitnahen persönlichen Gespräch, direkt mit denjenigen Kollegen oder Vorgesetzten, die aus Ihrer Sicht (mit)ursächlich für Ihre Situation sind.

-> Wenn Sie das Gefühl haben, daß Ihre Emotionen vielleicht mit Ihnen durchgehen könnten, üben Sie vorher mit einer vertrauten Person, das gibt Ihnen Sicherheit.

-> Machen Sie sich bewusst, was Sie stört, was Ihnen fehlt oder was Sie hemmt. Welche Ziele und Wünsche haben Sie?

-> Überlegen Sie, welche Motivation Ihr Gesprächspartner haben könnte und wie Ihre Vorstellungen miteinander vereinbar sind.

-> Seien Sie sich stets im Klaren darüber, dass Sie nichts zu verlieren haben.