

Wie gehe ich mit Vorgesetzten um, wenn ich sie nicht mag?

Von Felicitas von Elverfeldt
17. März 2021

Es ist ein Dilemma: Der eigene Chef hat enormen Einfluss auf die Karriere, allerdings ist er oder sie einem selbst furchtbar unsympathisch. Wie Sie am besten agieren sollten, erläutert Coachin Felicitas von Elverfeldt.

Den meisten Menschen, die wir nicht mögen, können wir aus dem Weg gehen. Wir müssen uns nicht mit ihnen abgeben, wenn wir nicht wollen. Anders ist es bei Arbeitskollegen. Der Umgang ist umso schwieriger, wenn der- oder diejenige in der Hierarchie über einem selbst steht oder gar der direkte Chef ist. Vielleicht unterscheiden sich die Weltansichten oder die Arbeitsweise. Jedenfalls versucht man den Kontakt auf der Arbeit auf ein Minimum zu beschränken. Das kann sich jedoch negativ auf die eigene Karriere auswirken. Ein Leser fragte uns daher: „Wie gehe ich mit Menschen um, die ich nicht mag, die aber über mir stehen?“

Antwort: Es ist normal, dass uns auch im beruflichen Kontext nicht alle Menschen gleichermaßen sympathisch sind. Wenn es sich jedoch um eine hierarchisch höher gestellte Person handelt, die einen Einfluss auf Ihre weitere Karriere hat und der Sie nicht ausweichen können, empfehle ich, die eigene Haltung zu ändern. Aus folgenden Gründen:

- Der Kontakt kostet Sie Kraft und Energie.
- Die andere Person wird es spüren und sich entsprechend unangenehm Ihnen gegenüber verhalten.
- Vermutlich wird er oder sie schlecht über Sie reden und kann damit Ihrem Ruf schaden oder Sie sogar loswerden wollen.
- Wir können nur uns selbst und unsere Haltung ändern, nicht andere Menschen.
- Wenn wir jemanden nicht mögen, hat das in der Regel etwas mit uns selbst zu tun und kann ein wichtiger Hinweis für die eigene persönliche Weiterentwicklung sein.

Was sind Ursachen von Antipathie und was können Sie tun?

1. Wir lehnen den anderen ab, weil er oder sie bezüglich einer Eigenschaft oder eines Wertes vollkommen anders ist als wir selbst.

Meine Empfehlungen:

- Fokussieren Sie sich im Kontakt mit diesem Menschen auf etwas, was sie an ihm schätzen, von ihm lernen können oder gemeinsam haben.
- Versuchen Sie das Verhalten des anderen zu verstehen, statt zu bewerten. Eine Enttäuschung ist das Ende der Täuschung. Jeder hat ein Recht auf seine eigene Individualität und Sie können nicht von sich auf andere schließen.

- Menschen sind so unterschiedlich wie andere Landeskulturen: Wenn Sie verstanden werden möchten, stellen Sie sich auf die Bedürfnisse und „Sprache“ des anderen ein.

2. Wir lehnen an anderen ab, was wir an uns selbst nicht mögen oder beim anderen beneiden.

Meine Empfehlungen:

- Lernen Sie sich so zu akzeptieren und anzunehmen, wie Sie sind.
- Wenn Sie sich selbst annehmen können, gelingt es Ihnen auch leichter mit anderen.
- Wenn Sie den anderen beneiden, fragen Sie sich: Was habe ich, was der andere nicht hat?

3. Der andere erinnert uns an jemanden von früher und ist mit negativen Erfahrungen verbunden.

Meine Empfehlungen:

- Ihre früheren Erfahrungen haben nichts mit diesem Menschen zu tun. Geben Sie ihm eine Chance.
- Kommen Sie innerlich in Frieden mit den Menschen aus Ihrer Vergangenheit.
- Wenn Sie anderen nicht verzeihen, ist das so, als würden Sie Gift trinken in der Hoffnung, dass der andere daran sterben möge.

Weitere Anregungen:

- Wenn Sie Ihre Haltung nicht ändern wollen, wer könnte für Sie vermitteln oder ein gutes Wort einlegen?
- Wer die Welt kennt und akzeptiert, kennt und akzeptiert sich selbst. Die Welt ist nur ein Spiegel.
- Herausfordernde Persönlichkeiten sind Ihr Coach und unterstützen Sie dabei, die beste Version Ihrer selbst zu werden.

Felicitas von Elverfeldt ist Inhaberin von [Elverfeldt Coaching](#) und arbeitet seit 1995 als Business Coach für Führungskräfte aus Unternehmen und für Privatpersonen. Elverfeldt ist Diplom-Psychologin mit Schwerpunkt Wirtschaftspsychologie und arbeitete mehrere Jahre in internationalen Konzernen. Sie ist zertifizierter Coach von Siemens AG Learning Campus und Autorin von „Selbstcoaching für Manager“ sowie zahlreicher Artikel in der Wirtschaftspresse.

Quelle: <https://www.wiwo.de/erfolg/beruf/der-rat-der-weisen-wie-gehe-ich-mit-vorgesetzten-um-wenn-ich-sie-nicht-mag/26991022.html>