

## **Die TOP 10 Strategien, wie man mit aggressiven Menschen umgehen kann**

Hin und wieder haben wir es mit schwierigen Kollegen oder aggressiven Chefs zu tun.

Diese Aggressivität äußert sich meist verbal und in Form von Pöbeleien oder im schlimmsten Fall Anschreien.

Man ist schnell mit der Situation überfordert, oder fühlt sich persönlich angegriffen, was in einer heftigen und lauten Streiterei enden kann.

Wird aus solch einer Situation die Regel, kann dieses Benehmen den Alltag schnell zum Albtraum werden lassen.

Doch man kann sich in solch einer Situation behaupten und gezielt Strategien einsetzen.

### **Halte deine Emotionen nicht zurück, bis du explodierst**

Das katapultiert dich nur auf das gleiche Niveau wie dein Gegenüber, und es ist eher unwahrscheinlich, dass es zu einer sinnvollen Interaktion kommt. Stures, unproduktives und destruktives Verhalten ist die Folge.

### **Lass dich nicht einschüchtern – Verwende „Wu Wei“**

Nur weil eine Person verbale Aggressionen bisher als Waffen benutzt hatte, heißt das nicht, dass diese Bluffs und Tobereien wirkungsvoller sind, als die Ruhe und Gelassenheit, welche du bewahren sollst.

Im verbalen Nahkampf benutze ein Konzept aus dem Tao Te King, das «Wu Wei»:

- Nie zurückschlagen, sondern die Attacke ins Leere laufen lassen.
- Aber die Wertschätzung für den Gegner ausdrücken.

### **Verwandle die Situation in ein Spiel**

Setzt unter Umständen auch eine sinnvolle Taktik ein:

- fasse die Unterbrechungen durch die besagten Personen bei jedem Meeting oder bei jeder Konversation zusammen.
- Wenn sich diese Störenfriede wundern, warum du das machst, und dich nach dem Grund fragen, sag es ihnen ruhig, gelassen und freundlich.
- Halte ihnen sozusagen einen Spiegel vor und stelle ihnen anschließend die Frage, ob sie das tatsächlich für produktiv halten.

### **Suche das Gespräch in einem ruhigen Moment**

Wenn keine Konfrontation stattfindet, nimm dir diese Person zur Seite und schlage vor, dass ihr darüber sprecht, was zwischen euch vorfällt. Zeige, dass dir eine gute Kommunikation wichtig ist.

### **Ziehe einen Außenstehenden hinzu**

Bitte eine unparteiische Person- vorzugsweise jemanden, den ihr beide respektiert – eine solche Diskussion zwischen euch zu moderieren. Frage den Aggressor auch, ob es vielleicht an deinem Verhalten liegt, dass er/sie sich provoziert fühlt. Beweise Kritikfähigkeit und gestehe dir einen Fehler ein, wenn dem so ist.

### **Verbitte dir, dass du selbst feindselig wirst**

Vergiss nie, dass dein Gegenüber im Inneren vielleicht sehr verletzlich ist, und es nicht anders gelernt hat mit Konfliktsituationen umzugehen.

Zeige deinem Gegenüber, dass du stets für ein vernünftiges Gespräch zu haben bist und immer ein offenes Ohr für deine Mitmenschen hast.

### **Wenn nötig, entschuldige dich mit einem „Ich“-Statement**

Entziehe dich mit „Ich kann das nur in Ruhe ausdiskutieren, und offensichtlich ist das zurzeit nicht möglich. Wir können darauf gerne ein anderes Mal zurückkommen, wenn auch du zu einem vernünftigen Gespräch bereit bist.“

### **Schaffe Klarheit**

Vergewissere dich, dass die Person sich darüber im Klaren ist, was sie sagt und/oder vorwirft. „Hast du das wirklich so sagen wollen...?“

### **Mache eine überraschende Aktion**

Da aggressive Menschen von ihren Opfern oft ein bestimmtes Verhalten erwarten, kann es helfen, sie mit überraschenden Aktionen von ihrem Plan abzubringen.

Durch Ablenken, Anbieten einer Zigarette, aber auch durch scheinbar sinnlose Handlungen kann die aggressive Person aus dem Konzept gebracht werden.

### **Immer höflich und sachlich bleiben**

Auch wenn sich die Aufregung der Person bis an die Grenze zum Angriff steigert – versuche, ein Gespräch zu beginnen. Sachlichkeit und Höflichkeit können sehr besänftigend wirken.

Die eigene Körperhaltung sollte weder Abwehrbereitschaft signalisieren, noch sollte man der aggressiven Person den Rücken zukehren oder überhastet die Flucht ergreifen.

Soll dieses Verhalten trotz all deiner Bemühungen anhalten und bist du nicht in der Lage sein, dich von Interaktionen mit dieser aggressiven Person fernzuhalten, denke an die emotionalen Folgen, wenn du in einer solchen Umgebung bleibst.

Lauf nicht einfach weg.

Mache dem Aggressor und anderen bewusst, dass eine solche Umgebung für dich untragbar ist.