

Übung: Den Direttissima-Muskel trainieren

1. Führen Sie sich eine Situation klar vor Augen, in der Sie um den heißen Brei reden. Oder suchen Sie ein Thema, das Sie sich nicht trauen anzusprechen. Wie lässt sich Ihre Situation objektiv beschreiben?

Z.B. Ich möchte im Sommer mit meinen Kumpels und ohne meine Partnerin nach Mallorca, traue mich aber nicht, es ihr zu sagen; sie lässt mir einfach nie meinen Freiraum. Oder: Ich will seit Jahren eine Weltreise machen, aber wie soll meinem Chef erklären, dass ich ein Jahr Sonderurlaub brauche? Oder: Ich komme mit meinem Gehalt und den zwei Kindern, die ich alleine versorgen muss, nur knapp über die Runden. Am liebsten wäre es mir, mein Chef würde mir monatlich 250 Euro mehr zahlen.

2. Was ist Ihr konkretes Ziel?

Z.B. Ich will meine Freundin davon überzeugen, dass ich mit den Jungs nach Mallorca gehen kann. Oder: Ich möchte ein Jahr Sonderurlaub genehmigt bekommen. Oder: Ich möchte eine Gehaltserhöhung von 250 Euro monatlich.

3. Was hält Sie davon ab, Ihr Ziel klar zu kommunizieren?

Z.B. Ich habe Angst, dass meine Freundin mir den Urlaub mit den Freunden verbietet. Ich kenne sie lange genug um zu wissen, wie sie reagieren wird. Oder: Ich habe Angst vor der Reaktion meines Vorgesetzten. Wenn die Situation eskaliert, kann ich meinen Job verlieren. Oder: Ich weiß, wie wichtig meine Arbeit für das Unternehmen ist, und wie engagiert ich bin. Aber ob mein Chef das auch weiß? Ich fürchte, dass mein Chef meine Arbeit nicht zu schätzen weiß und ich darum keine Gehaltserhöhung bekomme.

4. Wie kommunizieren Sie das am besten?

Z.B. Ich muss meiner Freundin klarmachen, dass Freiraum für mich wichtig ist und dass ich sie ab und an brauche. Dabei muss ich auch ihre Ängste verstehen und ihr klarmachen, dass ich sie mag.

Oder: Ich muss mit Argumenten punkten. Mein Chef kennt mich seit der ersten Stunde als treuen, ehrlichen und besonders engagierten Mitarbeiter und wird erkennen, dass ich mir diesen Sonderurlaub nach so vielen Jahren verdient habe. Ich könnte argumentieren, dass ich das Sabbatical als Kreativitätsschub nutzen möchte, damit ich danach wieder neu durchstarten kann.

Oder: Ich muss mit Argumenten überzeugen. Ich sollte das Gespräch mit meinem Chef suchen, ihm sagen, dass ich eine hervorragende Arbeit leiste, und der Unternehmenserfolg auch durch mich maßgeblich gewährleistet ist. Ich sollte auf meine Stärken aufmerksam machen, und keinesfalls auf meine schwierige finanzielle Situation mit den Kindern.

5. Was machen Sie, wenn Ihr Gesprächspartner kein Verständnis für Sie hat und an der Situation nichts ändern will oder kann?

Z.B. Ich muss gut argumentieren und meiner Freundin klarmachen, wie wichtig mir dieser Urlaub ist. Wenn ich das nicht schaffe, muss ich Konsequenzen ziehen: einen Kompromiss eingehen oder mich damit zufrieden geben, dass meine Freundin am längeren Hebel sitzt.

Oder: Ich kann es akzeptieren oder nicht, wenn mein Chef mir keine Sondergenehmigung gibt. Ich muss mir aber auf jeden Fall überlegen, wie wichtig mir das Sabbatical ist. Wenn es für mich essenziell ist, meinen Traum zu verwirklichen, muss ich mich im schlimmsten Fall von meinem Arbeitgeber trennen. Nach der Reise kann ich mich wieder um eine passende Stelle kümmern.

Oder: Ohne die Gehaltserhöhung kann ich mir und den Kindern nichts leisten. Ich überlege, ob ich einen Kompromiss eingehen kann oder mir eine neue Arbeitsstelle suche, bei der ich mehr verdiene.

6. Wie bekomme ich diese Problematik dauerhaft gelöst?

Z.B. Indem ich meiner Freundin zeige, wie wichtig mir mein Freiraum und meine Freunde mir sind – oder sie alternativ verlasse.

Oder: Indem ich einen Kompromiss finde, der für uns beide passt (Win-Win-Situation), zum Beispiel ein halbes Sabbatical. Alternativ trenne ich mich von meinem Arbeitgeber.

Oder: Entweder der Chef zahlt mir mehr oder ich wechsle die Arbeitsstelle.