



Wenn der Chef durchdreht

**Laufende Kosten,
Verbindlich-
keiten,
Außenstände: So
halten Sie der
Belastung stand.**

für Stressmanagement Gregor Wittke und stellt eine einfache Formel auf: „Je höher das Gefährdungspotenzial, desto höher der Stress.“ Unternehmer mit Mitarbeitern seien von ihrer unternehmerischen Verantwortung besonders belastet, weil sie sich nicht nur um den eigenen Wohlstand oder das eigene wirtschaftliche Überleben sorgen, sondern auch um das der Angestellten.

Wie können Sie grundsätzlich einer Kurzschlussreaktion wie der des Parkettlegers vorbeugen? Gregor Wittke gibt Tipps zum Abbau des Drucks:

- Gewinnen Sie Abstand, wenn Sie zu sehr auf ein Problem fixiert sind.
- Suchen Sie nach Erfolgserlebnissen in der Vergangenheit. Was Sie einmal geschafft haben, können Sie wahrscheinlich auch wieder schaffen.
- Fragen Sie sich, wofür Sie tatsächlich verantwortlich sind. Wenn der Markt einen wirtschaftlichen Erfolg nicht hergibt, liegt das außerhalb Ihres Einflusses.

- Schauen Sie auf Chancen statt auf Risiken, nehmen Sie die positiven Aspekte Ihres Unternehmens in den Blick
- Suchen Sie Entspannung durch mentale Techniken wie Autogenes Training.

- Bauen Sie Stresshormone durch Sport ab. Effektiv und wenig aufwendig ist zum Beispiel Joggen.

Wenn Sie bereits eine Eskalation nahen sehen, rät Expertin Weißwange-Lehmann:

- Suchen Sie sich einen Mediator als Vermittler zwischen Ihnen und Ihren Mitarbeitern. Der übernimmt mit Fingerspitzengefühl die Verhandlung der Kontahenten.
- Hilfreich sind sogenannte Fokalthérapien, kurze Therapieformen, die schnelle psychologische Hilfe versprechen.
- Nehmen Sie die Hilfe eines Coachs in Anspruch, wenn Sie dem eigenen Aggressionspotenzial entgegenwirken wollen.
- Suchen Sie sich einen Experten, der sie kompetent in Bankangelegenheiten berät.

Die bedrohliche Situation im Betrieb des Parkettlegers ist laut DerWesten.de übrigens glimpflich ausgegangen, der Handwerker habe sich widerstandslos von Polizeibeamten festnehmen lassen. Seinen Mitarbeitern hätte er nicht wirklich etwas antun können, denn die Pistole war eine Schreckschusswaffe. ■

Birgit Wessel

wessel@handwerk.com

Für einen nordrhein-westfälischen Parkettleger ist der Druck Ende des vergangenen Jahres unerträglich geworden. Drei Angestellte hätten ihre ausstehenden Gehälter verlangt, berichtet das Internetportal DerWesten.de. Daraufhin sei der Chef durchgedreht: Plötzlich holte er eine Pistole aus dem Tresor. Die Drohung des 43-jährigen: „Ich bringe Euch um!“ Sichtlich ein Extremfall, aber: „Dass Betriebsinhabern die Drähte durchbrennen, passiert immer wieder“, sagt Psychologin Birgit Weißwange-Lehmann. Offenbar habe der Handwerker nicht gewusst, wie er sich anders wehren soll. „Das Geschnick zum Verhandeln fehlte.“ Aus psychologischer Sicht habe er vermutlich unter einer akuten Belastungsstörung gelitten.

„Wer an einer Situation ein Gefährdungspotenzial erkennt, fühlt Stress“, sagt der Berliner Experte