



**Konflikte am Arbeitsplatz sind unvermeidlich.** Da sie jedoch die Zufriedenheit am Arbeitsplatz empfindlich stören, ist es wichtig zu wissen, wie man Konflikte löst.

In meinen Einzel, Paar oder Gruppensitzungen erhalten Sie wertvolle Hilfestellungen und Regeln für Ihr Arbeitsplatzkonflikt, aus dem für beide Konfliktpartner eine Win-Win-Situation entstehen kann.

Konflikte am Arbeitsplatz können unserer Arbeitsleistung und Konzentrationsfähigkeit stark beeinträchtigen. Sie können dazu führen, dass wir nur noch mit Widerwillen zur Arbeit gehen bzw. am liebsten den Arbeitsplatz aufgeben würden. Konflikte mit Kollegen und Chefs können sogar zu körperlichen Erkrankungen führen, wenn wir nicht wissen, wie wir damit umgehen und sie lösen können.

Typische **Konflikte am Arbeitsplatz** beruhen auf **Neid, Konkurrenz, Ausgrenzung und Verlustängsten**. Aber auch Kränkungen und dauerhafte Stresssituationen sind Nährböden für Arbeitsplatzkonflikte.

Auch **Mobbing am Arbeitsplatz** wird in Zusammenhang gebracht mit Veränderungen im Erwerbsleben, **Angst um den Arbeitsplatz**, wachsende Anforderungen an die Qualifikation, Einbeziehung neuer Technologien, Stressbelastung, Flexibilisierung, Rationalisierung. Diese Vorgänge sind eine Realität geworden, denen sich einige Menschen nicht gewachsen fühlen.

#### **Als gesundheitliche Auswirkung von Mobbing & Arbeitsplatzkonflikten gelten u.a:**

- Klassische Stresssymptome wie Angespanntheit
- Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- Einschlafstörungen
- Schnelle Reizbarkeit
- Nackenschmerzen
- Konzentrationsmangel
- Schlafstörungen
- Depressive Verstimmung

#### **Weitere Inhalte der Beratung:**

- Distanz zum Geschehen erreichen
- Grundsätzliche Entscheidungen
- Rückkehr an den Arbeitsplatz, Kündigung oder Gespräch
- Rollenspiel/Tausch zur Führung eines Konfliktgesprächs
- Nein-Sagen lernen/Problemlösetraining
- Kognitive Umstrukturierung der aktuellen Situation
- Ärger Bewältigung
- Entspannungsverfahren
- „Hausaufgaben“ zur Selbsterarbeitung konkreter Möglichkeiten.





### Wie verlaufen die entsprechenden Einzel, Paar- oder Gruppensitzungen bei Arbeitsplatzkonflikten?

Eine psychologische Beratungsstunde dauert 60 Minuten und findet gewöhnlich einmal pro Woche statt.

Bei Krisen, Expositionen oder aus anderen therapeutischen Gründen können Termine in höherer oder niedriger Frequenz sinnvoll sein.

Hauptbestandteil der Beratung ist das Gespräch, begleitend können praktische Übungen, Verhaltensexperimente oder das Erlernen bestimmter Techniken hilfreich sein.

Auch können bestimmte Trainingsformen, wie z.B. ein Problemlöse-, Kommunikations- oder soziales Kompetenztraining helfen neue Fähigkeiten auszubilden, sodass vorhandene Probleme minimiert werden.

Im Beratungsprozess versuchen wir Ihre Probleme bzw. Ihr **Konflikt am Arbeitsplatz** unter Einbezug Ihrer aktuellen akuten Situation zu verstehen, relevante Bedürfnisse und Motive werden wir identifizieren und Optionen erarbeiten, um Ihren bestehenden Leidensdruck am Arbeitsplatz zu reduzieren bzw. abschaffen.

Auf mögliche Widersprüche oder dysfunktionale, d.h. wenig hilfreiche Verhaltensmuster werde ich Sie hinweisen und Sie unterstützen diese durch das Erlernen neuer Verhaltensweisen und Denkmuster zu bewältigen.

### Wie viele Einzelsitzungen sind hier insgesamt zu empfehlen?

In meiner Praxis unterscheidet man zwischen einer Akutberatung mit einer schnellen Lösung, einer Kurz- sowie einer Langzeitberatung. Die sich jeweils an das kostenfreie Erstgespräch von 30 min. anschließen wird.

Die **Akutberatung** umfasst **3 Sitzungen a. 60 min.** und sollte bei einer akuten Krise oder zur Vorbereitung und Stabilisierung für einen anschließenden Gespräch mit dem Vorgesetzten oder Kollegen gewählt werden. Alle 3 Sitzungen bei der Akutberatung finden i.d.R. innerhalb einer Woche statt.

Eine **Kurzzeitberatung** umfasst **6 Sitzungen a. 60 min.** Die Kurzzeitberatung ist bei der Bewältigung akuter Krisen oder schwieriger Schwellensituationen sinnig, wie z.B. Arbeitsplatzkonflikte, Ärger mit dem Vorgesetzten oder Kollegen, Entscheidungsschwierigkeiten am Arbeitsplatz, berufliche Ausrichtung etc.

Die **Langzeitberatung** umfasst **12 Sitzungen a. 60 min.**, in besonders schwierigen Fällen bis zu 20 Einheiten. Ebendiese ist immer dann sinnvoll, wenn Ihre Arbeitsplatzkonflikte schon längere Zeit bestehen bzw. Sie in Ihrem Leben grundsätzliches verändern möchten und dafür langfristig psychologische Unterstützung benötigen.

Melden Sie sich gerne, wenn Sie meine Unterstützung in Anspruch nehmen möchten.

**Marcus Neuzerling, M.Sc.**

