

Die Kraft der positiven Aggressionen

06.06.2017, 17:00 | Wissenschaft, Forschung, Bildung

Pressemitteilung von: *Management-Institut Dr. A. Kitzmann*

Als kleine Jungs sind sie mit Indianergeheul auf ihr Gegenüber losgegangen, haben sich geprügelt und den Sieg mit einem Freudentanz gefeiert. Die Verlierer schlichen verschrammt und mit zerrissenen Hosen nach Hause und haben sich geschworen, es dem Halunken beim nächsten Mal zu zeigen. Wer glaubt, dass dies unter Erwachsenen nicht mehr so ist, irrt.

Was Angreifer und Verlierer im Berufsalltag gemeinsam haben, sind die Emotionen, die ihr Verhalten steuern.

- Wut
- Ärger
- Zorn

sind „normale“ Emotionen, die jeder Mensch hat. Sie sind wichtig, denn sie zeigen an, dass etwas Negatives geschieht. Je nach Persönlichkeit reagieren Menschen – manche lassen ihren Aggressionen freien Lauf und schimpfen, schreien oder werfen gar mit Gegenständen. Andere schweigen, machen sich klein und sagen gar nichts. Sie verschwinden still und heimlich. Wieder andere nicken, machen einfach weiter und ärgern sich im Stillen. Keine dieser drei Varianten führt zum Ziel. Ein lauter Aggressor hat sich nicht als guter Gesprächspartner hervorgetan. Wer Aggressionen in sich hineinfrisst, wird krank, flüchtet sich in Süchte oder in die innere Emigration. Als Gesprächspartner ist auch er bzw. sie nicht verfügbar und negatives Geschehen ist nicht aufzuhalten.

TIPP: Erkennen Sie sich in einer der drei Varianten wieder? Dann freunden Sie sich mit Ihrem Zorn, der Wut oder dem Ärger an und machen Sie ihn zum Werkzeug für Ihre Gesundheit. Ärger muss raus und darf das auch – entweder im schnellen Treppensteigen, am heimischen Sandsack im Keller oder als lautes Gebrüll in der Tiefgarage. Wenn die Emotion raus ist, findet der Verstand seinen Platz in Ihrem Gehirn.

Schwierigkeiten und Probleme müssen auf der sachlichen Ebene geklärt werden. Aggression kann eine Triebfeder sein, die das eigene Ziel nicht aus dem Auge verliert und jedes Argument auf Tauglichkeit überprüft. So ist die Gefahr gebannt, faule Kompromisse einzugehen und sich gar noch über den Tisch ziehen zu lassen. Haben Aggressionen sich ins tägliche Verhalten eingeschlichen, erzeugen sie bei Kolleginnen und Kollegen ebenfalls Ärger.

- Unfreundlich
- unhöflich
- miesepetrig
- grantig

sind die Ausdrucksformen von unterdrückter Wut, verhaltenem Zorn, unterschwelligem Ärger. Kommt dies nur manchmal vor und hat einen triftigen Grund, der jenseits des Berufsalltages liegt, trifft es jeden Beschäftigten irgendwann einmal. Ist es jedoch tägliches Verhalten am Arbeitsplatz, ist dies Anlass für ein Gespräch. Ob Vorgesetzte, der Betriebsrat oder ein guter Kollege – wer sich mit einem durchweg grantigen Kollegen unterhalten muss, der das Arbeitsklima belastet oder die Abteilung in Misskredit bringt, hat eine schwere Aufgabe vor sich.

TIPP: Versetzen Sie sich in diese übel gestimmte Person hinein! Versuchen Sie sich auszumalen, wie er oder sie sich fühlt, mit welchem Blick er das Geschehen im Unternehmen wahrnimmt. Wenn Ihnen dies gelingt, wird vielleicht verständlich, warum schlechte Laune an der Tagesordnung ist und auch der beste Vorsatz nicht gelingen kann. Dies ist ein guter Ansatz für ein Gespräch.

Aggressionen sind wichtig und ein gutes Signal. Diese Signale in Verhalten umzusetzen, ist seit Kindertagen eine

Herausforderung. Erwachsene Indianer, die ihr Gegenüber mit Gebrüll niederwalzen, sind im Berufsalltag ebensowenig brauchbar wie Unterlegene, die kleinlaut vor sich hin schimpfen. Die Verlierer wollten übrigens nie verhauen werden, sondern einfach nur mitspielen. Unter Erwachsenen im Berufsalltag dürfte das nicht so schwer sein.

(<https://www.kitzmann.biz/seminare/seminaruebersicht/persoenlichkeitsentwicklung/kraft-der-positiven-aggressionen/>)



Portrait

Das Management-Institut Dr. A. Kitzmann ist ein Weiterbildungsanbieter, der sich vornehmlich an Führungskräfte aus Wirtschaft und Verwaltung wendet. Das Institut ist 1975 gegründet worden und hat sich auf die Weiterbildung von Führungskräften spezialisiert.

Das Institut bietet Weiterbildung in Form von offenen und Inhouse Seminaren sowie Einzelcoachings, Workshops und Vorträgen an. Offene Seminare werden zu mehr als 75 verschiedenen Themen an den Standorten Münster, Hamburg, Berlin, Frankfurt, München, Wien und Zürich angeboten. Firmeninterne Weiterbildungsmaßnahmen werden in der gesamten DACH-Region durchgeführt.

News-ID: 953924 • Views: 171 (Stand: 01.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/953924/Die-Kraft-der-positiven-Aggressionen.html>